叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 3 个章节

1. 诺克斯饮食减量计划；(knox Eat And Reduce Plan;) 000001

2. 诺克斯饮食减量计划；(knox Eat And Reduce Plan;) 000002

3. 诺克斯饮食减量计划；(knox Eat And Reduce Plan;) 000003

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

诺克斯饮食减量计划；(Knox Eat and Reduce Plan;)

[noʊ] [drʌg] . . .
NO **DRUG** **.** **.** **.**
不 药品 . . .

没有毒品.....

[noʊ] ['hʌŋgər]
NO **HUNGER**
不 饥饿

没有饥饿感

[nɑːks]
KNOX
诺克斯

诺克斯

[iːt] [ænd; ənd] [rɪ'duːs] [plæn]
EAT **AND** **REDUCE** **PLAN**
吃 和 减少 计划

饮食与减量计划

[ɪn'kluːdɪŋ]
including
包括

包括

[tʃɔɪs] - [ʌv; əv] - [fuːdz] [tʃɑːrt]
CHOICE **-** **OF** **-** **FOODS** **CHART**
选择 - 的 - 食物 图表

食物选择表

[keɪ] - [es]['kɑːpər] . -
K **-** **S** **COPR** **.** **1957**
K - S COPR . -

KS COPR.1957

[tʃɑːrlz] [iː] . [nɑːks] ['dʒelətn] [ˌsiː 'oʊ] . , [ɪŋk] . [θriː]
CHARLES **E** **.** **KNOX** **GELATINE** **CO** **.** **,** **INC** **.** **3**
查尔斯 E . 诺克斯 明胶 一氧化碳 . , 公司 . 3

查尔斯·E·诺克斯明胶公司3

['kwestʃənz] [ænd; ənd] ['ænsər] [rɪ'gɑːrdɪŋ] [ðə; ði] [nuː] [nɑːks] [tʃɔɪs] - [ʌv; əv] - [fuːdz] ['daɪət] : [fɔːr]
Questions **and** **answers** **regarding** **the** **NEW** **KNOX** **CHOICE** **-** **OF** **-** **FOODS** **diet** **:** **4**
问题 和 答案 关于 这 新的 诺克斯 选择 - 的 - 食物 饮食 : 4

关于新诺克斯食物选择饮食法的问答：4

[kjuː] . [ɪz] [ðɪs] [nuː] ['daɪət] [beɪst] [ɑːn] [saʊnd] [ri'djuːsiŋ] ['prɪnsəp(ə)lz] [jʊr; jər] ['dɑːktər] [wɪl] [oʊ'keɪ]
Q **.** **IS** **THIS** **NEW** **DIET** **BASED** **ON** **SOUND** **REDUCING** **PRINCIPLES** **YOUR** **DOCTOR** **WILL** **OK**
问 . 是 这 新的 饮食 基于 在 声音 减少 原则 你的 医生 将要 好的
?
?
?

问：这种新的饮食方案是基于合理的减重原则，你的医生会认可吗?

[ə; eɪ] . [ɪn'di:d] [hi:; hi] [wɪl] . . . [bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z][ðə; ði] [tʃɔɪs] - [ʌv; əv] - [fu:dz] ['daɪət][ɪz] [beɪst] [ɑ:n]

A	.	Indeed	he	will	. . .	because	the	CHOICE	-	OF	-	FOODS	DIET	is	based	on
一个	.	的确	他	将要	. . .	因为	这	选择	-	的	-	食物	饮食	是	基于	在

[saʊnd] [nu'trɪʃən(ə)l] ['prɪnsəp(ə)lz][wɪð; wɪθ] [wɪtʃ] [jʊr; jər]['dɑ:ktər][hæz; həz][hæd; həd][ə; eɪ] [greɪt] [di:l]

sound	nutritional	principles	with	which	your	doctor	has	had	a	great	deal
声音	营养	原则	和	哪个	你的	医生	有	有	一个	伟大的	交易

[ʌv; əv] [ɪk'spɪriəns] .

of	experience	.
的	经验	.

A. 他当然会……因为食物选择饮食法是基于合理的营养原则，而您的医生在这方面拥有丰富的经验。

[fɔ:r; fər] ['meni] ['jɪrz] [ðə; ði]['medɪk(ə)l] [prə'feʃ(ə)n] [hæz; həz] [əd'vaɪzd] [ðə; ði][ju:z][ʌv; əv] [fu:d] [ɪks'tʃeɪndʒ]

For	many	years	the	medical	profession	has	advised	the	use	of	Food	Exchange
为了	许多	年	这	医疗的	职业	有	建议	这	使用	的	食物	交换

[lɪsts] [[wʌn]] [wer] ['prɑ:pər]['daɪət][ɪz][ʌv; əv][ðə; ði]['ʌtmoʊst] [ɪm'pɔ:rt(ə)ns] [tu:; tə][ðə; ði] ['peɪʃənts] ['veri]

Lists	[	1	]	where	proper	diet	is	of	the	utmost	importance	to	the	patient's	very
列表	[	1	]	在哪里	恰当的	饮食	是	的	这	极致	重要性	到	这	患者	非常

[ɪg'zɪstəns] . . .

existence	.	.	.
存在	.	.	.

多年来，医学界一直建议使用食物交换表[1]，因为合理的饮食对患者的生存至关重要……

[æz; əz][ɪn][ðə; ði] [keɪs] [ʌv; əv][ðə; ði][ˌdaɪə'betɪk] .

as	in	the	case	of	the	diabetic	.
作为	在	这	案件	的	这	糖尿病	.

例如糖尿病患者的情况。

['nætʃ(ə)rəli] , [ðɪs] ['sɪstəm] [ʌv; əv]['daiətiŋ][mʌst; məst][prə'vaɪd][wɪð; wɪθ] [ʌn'feɪlɪŋ] ['ækjərəsi] , [ðə; ði]

Naturally	,	this	system	of	dieting	must	provide	with	unfailing	accuracy	,	the
自然	,	这	系统	的	节食	必须	提供	和	永不失败	准确性	,	这

['prɑ:pər] [ə'maʊnts] [ʌv; əv]['proʊti:n] ,

proper	amounts	of	protein	,
恰当的	金额	的	蛋白质	,

当然，这种饮食体系必须确保摄入适量的蛋白质，而且必须做到绝对精准。

['mɪnɝəlz, 'mɪnrəlz][ænd; ənd]['vaɪtəmɪnz] [ɪ'senʃ(ə)l] [tu:; tə] [gʊd] [helθ] [æt; ət][ɔ:l] [taɪmz] .

minerals	and	vitamins	essential	to	good	health	at	all	times	.
矿物	和	维生素	基本的	到	好的	健康	在	全部	时代	.

维持身体健康所必需的矿物质和维生素。

[naʊ] , [ði:z] ['kerfəli] [ænd; ənd] [ˌsaɪən'tɪfɪkli] [dɪ'veləpt] [fu:d] ['iks'tʃeindʒs] ([ɔ:r] ,

Now	,	these	carefully	and	scientifically	developed	Food	Exchanges	(	or	,
现在	,	这些	小心	和	科学地	发达	食物	交易所	(	或者	,

现在，这些经过精心科学开发的食物交换（或，

[æz; əz][wi:; wi][kɔ:l][ðem; ðəm] . . . ['tʃɔɪsɪz]) [hæv; həv] [bɪn] [ə'dʒʌstɪd] [tu:; tə][ə; eɪ][ri'dju:siŋ]['daɪət] ,

as	we	call	them	.	.	.	CHOICES	)	have	been	adjusted	to	a	reducing	diet	,
作为	我们	称呼	他们	.	.	.	选择	)	有	到过	调整	到	一个	减少	饮食	,

我们称之为……选择）的饮食方案已经调整为减少饮食量，

['meɪkɪŋ] [ˌaɪ 'ti:][wʌn] [ðæt] [kæn; kən] ['æktʃuəli] [ɪm'pru:v] [jʊr; jər] [helθ] [æz; əz] [wel] [æz; əz][kən'troʊl][jʊr; jər]

making	it	one	that	can	actually	improve	your	health	as	well	as	control	your
制作	它	一	那	能	实际上	提升	你的	健康	作为	出色地	作为	控制	你的

[weɪt] . [faɪv]

weight	.	5
重量	.	5

因此，它既能改善你的健康，又能控制你的体重。5

[kju:] . [ɪf] [ju:; jʊ][hæv; həv] [traɪd] ['ʌðər] [weɪz] [ʌv; əv] [ri'dju:siŋ] [wɪ'ðaʊt] [sək'ses] . . .

Q	.	IF	YOU	HAVE	TRIED	OTHER	WAYS	OF	REDUCING	WITHOUT	SUCCESS	.	.	.
问	.	如果	你	有	尝试	其他	方式	的	减少	没有	成功	.	.	.

问：如果您已经尝试过其他减少的方法但没有成功……

[waɪ] [wɪl] [ðə; ði] [tʃɔɪs] - [ʌv; əv] - [fuːdz] ['daɪət] [sɑːlv] [jʊr; jər] [weɪt] ['prɑːbləm] ?

WHY	WILL	THE	CHOICE	-	OF	-	FOODS	DIET	SOLVE	YOUR	WEIGHT	PROBLEM	?
为什么	将要	这	选择	-	的	-	食物	饮食	解决	你的	重量	问题	?

为什么选择食物的饮食方法能够解决你的体重问题?

[ə; eɪ] . [weɪt] [kən'troʊl] ['nɔːrməli] [ɪn'vɑːlvz] [dʒʌst][ˌtuː'tuː]['fæktərz] :

A	.	Weight	control	normally	involves	just	2	factors	:
一个	.	重量	控制	通常情况下	涉及	只是	2	因素	:

A. 体重控制通常只涉及两个因素:

[ðə; ði] ['nɑːlɪdʒ] [ʌv; əv][ə; eɪ] [fjuː] ['sɪmp(ə)l] [ruːlz] [ʌv; əv] [nu'trɪʃ(ə)n] [ænd; ənd][jʊr; jər] [oʊn] [wɪl] ['paʊər]

the	knowledge	of	a	few	simple	rules	of	nutrition	and	your	own	will	power
这	知识	的	一个	很少	简单的	规则	的	营养	和	你的	自己的	将要	力量

[tuː; tə] ['kæri] [ðem; ðəm] [aʊt] .

to	carry	them	out	.
到	携带	他们	出去	.

掌握一些简单的营养规则，并有毅力去执行。

[fɜːrst][ʌv; əv][ɔːl] , [ðeəz; ðəz][noʊ] ['mɪstəri] [ə'baʊt] [waɪ] [juːv] [pʊt][ɑːn] [weɪt] .

First	of	all	,	there's	no	mystery	about	why	you've	put	on	weight	.
第一的	的	全部	,	有	不	神秘	关于	为什么	你已经	放	在	重量	.

首先，你体重增加的原因并不神秘。

[juːv] [bɪn] ['iːtɪŋ] [mɔːr] [fuːd] [ðæn; ðən][jʊr; jər]['bɑːdi] [bɜːrn] [ʌp] . . .

You've	been	eating	more	food	than	your	body	burns	up	.	.	.
你已经	到过	吃	更多的	食物	比	你的	身体	烧伤	向上	.	.	.

你摄入的食物超过了身体消耗的食物量.....

[soʊ] , [ðɪs] ['ekstrə] [fuːd] [hæz; həz] [tɜːrnd] [tuː; tə][fæt] .

so	,	this	extra	food	has	turned	to	fat	.
所以	,	这	额外的	食物	有	转向	到	胖的	.

所以，多余的食物都转化成了脂肪。

[juː; jʊ] [wɪl] [luːz] ['ekstrə] [weɪt] [ɑːn] [ðɪs] [seɪf] ,

You	will	lose	extra	weight	on	this	safe	,
你	将要	失去	额外的	重量	在	这	安全的	,

这款产品能让你轻松减掉多余的体重。

[saʊnd] ['daɪət] . . . [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] [juːl] [biː; bi] ['iːtɪŋ] [fjuːər] ['kæləriz] [[ˌtuː'tuː]] [ðæn; ðən] ['niːdɪd]

sound	diet	.	.	.	because	you'll	be	eating	fewer	calories	[	2	]	than	needed
声音	饮食	.	.	.	因为	你会	是	吃	更少	卡路里	[	2	]	比	需要

[ænd; ənd] [wɪl] [fɔːrs] [jʊr; jər]['bɑːdi][tuː; tə][juːz][ðə; ði] [stɔːrd] [fæt] .

and	will	force	your	body	to	use	the	stored	fat	.
和	将要	力量	你的	身体	到	使用	这	存储	胖的	.

合理的饮食.....因为你会摄入比所需更少的卡路里[2]，这将迫使你的身体利用储存的脂肪。

[juːl] [faɪnd][ðə; ði] [tʃɔɪs] - [ʌv; əv] - [fuːdz] ['daɪət][ɪz] [mɔːr] [ðæn; ðən][ə; eɪ] [wei] [tuː; tə][get][rɪd][ʌv; əv]

You'll	find	the	CHOICE	-	OF	-	FOODS	DIET	is	more	than	a	way	to	get	rid	of
你会	寻找	这	选择	-	的	-	食物	饮食	是	更多的	比	一个	方式	到	得到	摆脱	的

[ɪk'ses] [weɪt] [raɪt] [naʊ] .

excess	weight	right	now	.
过量的	重量	正确的	现在	.

你会发现，食物选择饮食法不仅仅是一种立即摆脱多余体重的方法。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ]['beɪsɪk] [gaɪd] [tuː; tə] [gʊd] ['iːtɪŋ] ['hæbɪts][fɔːr; fər] ['eniwʌn] . . . [fæt][ɔːr] [θɪn] .

It	is	a	basic	guide	to	good	eating	habits	for	anyone	.	.	.	fat	or	thin	.
它	是	一个	基本的	指导	到	好的	吃	习惯	为了	任何人	.	.	.	胖的	或者	薄的	.

这是一份适合所有人（无论胖瘦）的良好饮食习惯基本指南。

[ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [tiːtʃ] [juː; jʊ] [wʌt] [fuːdz] [ænd; ənd] [haʊ] [mʌtʃ] [ʌv; əv] [ðem; ðəm] [tuː; tə] [iːt] [tuː; tə] [get] [slɪm]

It	will	teach	you	what	foods	and	how	much	of	them	to	eat	to	get	slim
它	将要	教	你	什么	食物	和	如何	很多	的	他们	到	吃	到	得到	苗条的

[ænd; ənd] [steɪ] [slɪm] . [sɪks]

and	stay	slim	.	6
和	停留	苗条的	.	6

它会教你吃哪些食物以及吃多少才能瘦下来并保持苗条身材。6

[kjuː] . [ɪz] [ðɪs] [ə; eɪ] [məˈnɑːtənəs] “ [seɪm] [fuːdz] [ˈevri] [deɪ] ” [ˈdaɪət] . . .

Q	.	IS	THIS	A	MONOTONOUS	“	SAME	FOODS	EVERY	DAY	”	DIET	.	.	.
问	.	是	这	一个	单调	“	相同的	食物	每一个	天	”	饮食	.	.	.

问：这种饮食方式是不是每天都吃同样的食物，很单调?

[ɔːr] [ɪz] [ˌaɪ ˈtiː] [ə; eɪ] [ˈverid] [wʌn] [juːl] [faɪnd] [ˈiːzi] [tuː; tə] [stɪk] [tuː; tə] ?

OR	IS	IT	A	VARIED	ONE	YOU'LL	FIND	EASY	TO	STICK	TO	?
或者	是	它	一个	多种多样	一	你会	寻找	简单的	到	戳	到	?

或者，这是一个多样化的、你很容易坚持下去的计划?

[ə; eɪ] .

A	.
一个	.

一个。

[ðə; ði] [nɑːks] [tʃɔɪs] - [ʌv; əv] - [fuːdz] [ˈdaɪət] [ˈɔfɝz] [juː; jʊ] [ə; eɪ] [waɪd] [vəˈraɪəti] [ʌv; əv] [gʊd] ,

The	Knox	Choice	-	of	-	Foods	diet	offers	you	a	wide	variety	of	good	,
这	诺克斯	选择	-	的	-	食物	饮食	优惠	你	一个	宽的	种类	的	好的	,

诺克斯选择食物饮食法为您提供多种多样的优质食物，

[ˈnɔːrm(ə)l] [fuːdz] . . . [nɑːt] [ɪkˈstriːm] [ɔːr] [ˈfædɪʃ] [wʌnz] ,

normal	foods	.	.	.	not	extreme	or	faddish	ones	,
普通的	食物	.	.	.	不是	极端	或者	时尚	一个	,

正常的食物……不是那些极端或时髦的食物。

[frʌm; frəm] [wɪtʃ] [tuː; tə] [prɪˈper] [miːlz] [juː; jʊ] [ænd; ənd] [jʊr; jər] [ˈfæməli] [wɪl] [ɪnˈdʒɔɪ] .

from	which	to	prepare	meals	you	and	your	family	will	enjoy	.
从	哪个	到	准备	餐	你	和	你的	家庭	将要	享受	.

可以用来烹制你和家人都喜欢吃的饭菜。

[ɪn] [fækt] ,

In	fact	,
在	事实	,

实际上，

[ðə; ði] [ˈoʊnli] [wei] [jʊr; jər] [ˈfæməli] [wɪl] [noʊ] [jʊə(r)] ['daiətiŋ] [wɪl] [biː; bi] [wen] [ðeɪ] [siː] [juː; jʊ] [teɪk]

the	only	way	your	family	will	know	you're	dieting	will	be	when	they	see	you	take
这	仅有的	方式	你的	家庭	将要	知道	你是	节食	将要	是	什么时候	他们	看	你	拿

[ˈsmɔːlər] [ˈpɔːʃənz] .

smaller	portions	.
较小的	部分	.

你的家人只有在看到你减少饭量的时候才会知道你在节食。

[ə; eɪ] [ˈdaɪət] [ðæt] [əˈlaʊz] [juː; jʊ] [tuː; tə] [iːt] [sʌtʃ] ['feivərits] [æz; əz] [steɪk] , [beɪkt] [pəˈtetoz] ,

A	diet	that	allows	you	to	eat	such	favorites	as	steak	,	baked	potatoes	,
一个	饮食	那	允许	你	到	吃	这样的	收藏夹	作为	牛排	,	烘焙	土豆	,

这种饮食方式允许你吃牛排、烤土豆等你喜爱的食物，

[ˈsiːfuːd] [ænd; ənd] [dɪˈlɪʃəs] [dɪˈzɜːrts] [ɪz] [wʌn] [juːl] [faɪnd] [ˈiːzi] [tuː; tə] [ˈfɑːloʊ] . . . [ˈiːv(ə)n] [lɔːŋ] [ˈæftər]

seafood	and	delicious	desserts	is	one	you'll	find	easy	to	follow	.	.	.	even	long	after
海鲜	和	可口的	甜点	是	一	你会	寻找	简单的	到	跟随	.	.	.	甚至	长的	后

[juːv] [riːtʃt] [jʊr; jər] [weɪt] [goʊl] . [ˈsɛvən]

you've	reached	your	weight	goal	.	7
你已经	达到	你的	重量	目标	.	7

海鲜和美味甜点是很容易坚持的饮食计划……即使在你达到理想体重很久之后也是如此。7

[kjuː] . [duː][juː; jʊ][hæv; həv][tuː; tə] [spend] [taɪm] [kaʊntɪŋ] ['kæləriz] [ænd; ənd] ['wɜːriɪŋ] [ə'baʊt]
Q . DO YOU HAVE TO SPEND TIME COUNTING CALORIES AND WORRYING ABOUT
问 . 做 你 有 到 花费 时间 计数 卡路里 和 令人担忧 关于
['bæləns] [miːlz] ?
BALANCED MEALS ?
均衡 餐 ?

问：你需要花时间计算卡路里和担心膳食均衡吗?

[ə; eɪ] . [noʊ] ,
A . No ,
一个 . 不 ,

A. 不，

[ænd; ənd] [ðɪs] [ɪz][wʌn] [gʊd] ['riːz(ə)n] [waɪ] [juːl] [faɪnd][ˌaɪ 'tiː][soʊ] ['iːzi] [tuː; tə] [steɪ] [ɑːn][ðə; ði][nɑːks]
and this is one good reason why you'll find it so easy to stay on the Knox
和 这 是 一 好的 原因 为什么 你会 寻找 它 所以 简单的 到 停留 在 这 诺克斯
[tʃɔɪs] - [ʌv; əv] - [fuːdz] ['daɪət] .
Choice - of - Foods diet .
选择 - 的 - 食物 饮食 .

这也是为什么你会发现坚持诺克斯选择食物饮食法如此容易的一个原因。

[ˌaɪ 'tiː] [dʌz] [moʊst][ʌv; əv][ðə; ði][wɜːrk][fɔːr; fər][juː; jʊ] !
It does most of the work for you !
它 做 最多 的 这 工作 为了 你 !

它能帮你完成大部分工作!

[æz; əz][juː; jʊ] [lʊk] [æt; ət][ðə; ði] [kiː] [tuː; tə] [ðɪs] [ri'djuːsiŋ][plæn] — [ðə; ði] [tʃɔɪs] - [ʌv; əv] - [fuːdz]
As you look at the key to this reducing plan — the CHOICE - OF - FOODS
作为 你 看 在 这 钥匙 到 这 减少 计划 — 这 选择 - 的 - 食物
['daɪət] [lɪsts] ([ʃoʊn] [ɑːn] [pʊl] - [aʊt] [tʃɑːrt] ['fɑːloʊɪŋ] [peɪdʒ] -) [juː; jʊ] [wɪl] ['kwɪkli] [siː] [ðæt] [ðə; ði]
DIET LISTS (shown on pull - out chart following page 18) you will quickly see that the
饮食 列表 (所示 在 拉 - 出去 图表 下列的 页 -) 你 将要 迅速地 看 那 这
[fuːdz] [juː; jʊ][mʌst; məst] [iːt] ['klæsɪfaɪ]['ɪntuː][sɪks]['sɪmp(ə)l][lɪsts] .
foods you must eat classify into 6 simple lists .
食物 你 必须 吃 分类 进入 6 简单的 列表 .

当你查看这个减重计划的关键——食物选择饮食清单（见第 18 页后的拉出图表）时，你会很快发现你必须吃的食物分为 6 个简单的清单。

[ðə; ði] [fuːdz] [ɪn] [ə'maʊnts] ['ɪndɪkeɪtɪd][ɪn] [iːtʃ] [ʌv; əv] [ðiːz] [lɪsts][ɑːr; ər] [nu'trɪʃən(ə)l] ['iːkwəlz] .
The foods in amounts indicated in each of these lists are nutritional equals .
这 食物 在 金额 表明的 在 每个 的 这些 列表 是 营养 等于 .

这些清单中所列食物的营养价值是相同的。

[fɔːr; fər][ɪg'zæmp(ə)l] :
FOR EXAMPLE :
为了 例子 :

例如:

['ʌndər] [ðə; ði] [miːt] [lɪst] [juː; jʊ] [wɪl] [faɪnd]['sev(ə)n] [fuːdz] . . . [iːtʃ] [wʌn] ['hævɪŋ] [ðə; ði] [seɪm] [ə'maʊnt]
Under the Meat List you will find seven foods . . . each one having the same amount
在下面 这 肉 列表 你 将要 寻找 七 食物 . . . 每个 一 拥有 这 相同的 数量
[ʌv; əv]['proʊtiːn] ,
of protein ,
的 蛋白质 ,

在肉类列表中，你会找到七种食物.....每种食物的蛋白质含量都相同。

[ˌkɑːrboʊ'haɪdreɪt] , [fæt][ænd; ənd] ['kæləriz] —
carbohydrate , fat and calories —
糖类 , 胖的 和 卡路里 —

碳水化合物、脂肪和卡路里——

[miːt] [ænd; ənd] ['poʊltri] ([biːf] , [læm] , [pɔːrk] , ['lɪvər] , ['tʃɪkɪn])
Meat and poultry (Beef , lamb , pork , liver , chicken)
肉 和 家禽 (牛肉 , 羊肉 , 猪肉 , 肝 , 鸡)

肉类和家禽（牛肉、羊肉、猪肉、肝脏、鸡肉）

[koʊld] [kʌts] ([səˈlɑːmi] , [mɪnst] [hæm] , [bəˈloʊnjə] , ['lɪvərˌwɜːrst] , ['lʌntʃən] [loʊf])
Cold Cuts (Salami , minced ham , Bologna , liverwurst , luncheon loaf)
寒冷的 削减 (萨拉米香肠 , 剁碎 火腿 , 博洛尼亚 , 肝肠 , 午餐 面包)

冷切肉（萨拉米香肠、火腿碎、博洛尼亚香肠、肝肠、午餐肉）

['fræŋkfɜːrtər]
Frankfurter
法兰克福

法兰克福

[eg]
Egg
蛋

蛋

[fɪʃ] (['hædək] , ['flaʊndər] , [beɪs] , ['sæmən] , ['tuːnə] , [kræb] , ['lɑːbstər] , [ʃrɪmp] , [klæmz] , ['ɔɪstər] ,
Fish (Haddock , flounder , bass , salmon , tuna , crab , lobster , shrimp , clams , oysters ,
鱼 (黑线鳕 , 比目鱼 , 低音 , 三文鱼 , 金枪鱼 , 螃蟹 , 龙虾 , 虾 , 蛤蜊 , 牡蛎 ,
[sɑːˈdiːnz])
sardines)
沙丁鱼)

鱼类（黑线鳕、比目鱼、鲈鱼、鲑鱼、金枪鱼、螃蟹、龙虾、虾、蛤蜊、牡蛎、沙丁鱼）

[tʃiːz] (['tʃedər] [taɪp] , ['kɑːtɪdʒ])
Cheese (Cheddar type , cottage)
奶酪 (切达干酪 类型 , 小屋)

奶酪（切达干酪，乡村奶酪）

['piːnʌt] ['bʌtər]
Peanut butter
花生 黄油

花生酱

[ɪf] [jɔːrz] [ɪz][ðə; ði] - ['deɪli] ['kæləri] ['daɪət] . . . [ænd; ənd][kɔːlz][fɔːr; fər][fɔːr][ʌv; əv][ðə; ði] [fuːdz] [ɑːn]
If yours is the 1200 daily calorie diet . . . and calls for 4 of the foods on
如果 你的 是 这 - 日常的 卡路里 饮食 . . . 和 呼叫 为了 4 的 这 食物 在
[ðə; ði] [miːt] [lɪst] . . . [dʒʌst] [sɪˈlekt] ['eni] [fɔːr][ʌv; əv][ðə; ði] [fuːdz] [juː; jʊ] [wɪʃ] ([ɪn][ðə; ði]['kwɑːntəti]
the Meat List . . . just select any 4 of the foods you wish (in the quantity
这 肉 列表 . . . 只是 选择 任何 4 的 这 食物 你 希望 (在 这 数量
['ɪndɪkeɪtɪd]) [wɪˈðaʊt] ['θɪŋkɪŋ] [əˈbaʊt] ['kæləriz] [ænd; ənd][juː; jʊ][kɑːnt][goʊ] [rɔːŋ] .
indicated) without thinking about calories and you can't go wrong .
表明的) 没有 思维 关于 卡路里 和 你 不能 去 错误的 .

如果你的饮食计划是每天摄入 1200 卡路里……并且要求从肉类清单中选择 4 种食物……只需选择你喜欢的 4 种食物（数量按指示计算），无需考虑卡路里，就不会出错。

[ðə; ði] ['kæləriz] [hæv; həv] [ɔːlˈredi] [bɪn] ['kaʊntɪd] [fɔːr; fər][juː; jʊ] [wen] [ðə; ði][lɪst][wʌz; wəz] [prɪˈperd] .
The calories have already been counted for you when the list was prepared .
这 卡路里 有 已经 到过 计数 为了 你 什么时候 这 列表 曾是 准备 .
[eɪt]
8
8

清单编制时已经帮你计算过卡路里了。8

[kjuː] . [waɪ] [dʌz] ['proʊtiːn] [pleɪ] [sʌtʃ] [æn; ən] [ɪmˈpɔːrt(ə)nt] [roʊl] [ɪn] [ðɪs] ['daɪət] ?
Q . WHY DOES PROTEIN PLAY SUCH AN IMPORTANT ROLE IN THIS DIET ?
问 . 为什么 做 蛋白质 玩 这样的 一个 重要的 角色 在 这 饮食 ?

问：为什么蛋白质在这种饮食中扮演如此重要的角色?

[ə; eɪ] . [bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z] [ðɪs] [pər'tɪkjələr] ['nu:triənt] [ɪz] [ə; eɪ] ['vaɪt(ə)l] [ki:] [tu:; tə] ['fi:lɪŋ] ,

A	.	Because	this	particular	nutrient	is	a	vital	key	to	feeling	,
一个	.	因为	这	特别的	养分	是	一个	必不可少的	钥匙	到	感觉	,

A. 因为这种特殊的营养素是感觉良好的关键，

['lʊkɪŋ] [ænd; ənd] ['du:ɪŋ] [jʊr; jər] [best] [æt; ət] [ɔ:l] [taɪmz] .

looking	and	doing	your	best	at	all	times	.
寻找	和	正在做	你的	最好的	在	全部	时代	.

时刻保持最佳状态。

[ðə; ði] [mɔ:r] ['saɪəns] [pru:vz] [ə'baʊt] ['proʊti:n] , [ðə; ði] [mɔ:r] [wi:; wi] [noʊ] [ʌv; əv] [ɪts] [ɪm'pɔ:rt(ə)ns] [ɪn]

The	more	science	proves	about	protein	,	the	more	we	know	of	its	importance	in
这	更多的	科学	证明	关于	蛋白质	,	这	更多的	我们	知道	的	它是	重要性	在

[ðə; ði] ['deɪli] ['daɪət] .

the	daily	diet	.
这	日常的	饮食	.

科学对蛋白质的研究越多，我们就越了解它在日常饮食中的重要性。

[jʊr; jər] ['bɑ:di] [kɑ:nt] [stɔ:r] ['proʊti:n] . . .

Your	body	can't	store	protein	.	.	.
你的	身体	不能	店铺	蛋白质	.	.	.

你的身体无法储存蛋白质.....

[ju:; jʊ] [mʌst; məst] [hæv; həv] [ə; eɪ] [nu:] [sə'plaɪ] [ʌv; əv] [ˌaɪ 'ti:] ['evri] [deɪ] [tu:; tə] [bɪld] [ænd; ənd] [rɪ'nu:]

you	must	have	a	new	supply	of	it	every	day	to	build	and	renew
你	必须	有	一个	新的	供应	的	它	每一个	天	到	建造	和	更新

['bɑ:di] ['tɪsˌju:z, 'tɪʃu:z] .

body	tissues	.
身体	组织	.

你必须每天补充新的这种物质，才能构建和更新身体组织。

[ju:; jʊ] [kæn; kən] ['redɪli] [si:] , [ðen] , [waɪ] ['proʊti:n] [ɪz] [soʊ] ['nesəseri] [ɪn] [ri'dju:siŋ] ['daiəts] .

You	can	readily	see	,	then	,	why	protein	is	so	necessary	in	reducing	diets	.
你	能	容易	看	,	然后	,	为什么	蛋白质	是	所以	必要的	在	减少	饮食	.

因此，你很容易就能明白为什么蛋白质在减肥饮食中如此重要。

[wɪ'ðaʊt] [ˌaɪ 'ti:] , ['bɑ:di] ['tɪsˌju:z, 'tɪʃu:z] [weɪst] [ə'weɪ] , ['mʌslz] [sæg] [ænd; ənd] [pep] [lægz] .

Without	it	,	body	tissues	waste	away	,	muscles	sag	and	pep	lags	.
没有	它	,	身体	组织	浪费	离开	,	肌肉	下垂	和	活力	滞后	.

没有它，身体组织会萎缩，肌肉会松弛，活力会下降。

[kju:] . [haʊ] [su:n] [wɪl] [ju:; jʊ] [si:] [rɪ'zʌlts] [ɑ:n] [ðɪs] [ri'dju:siŋ] ['daɪət] ?

Q	.	HOW	SOON	WILL	YOU	SEE	RESULTS	ON	THIS	REDUCING	DIET	?
问	.	如何	很快	将要	你	看	结果	在	这	减少	饮食	?

问：这种减肥饮食方法多久才能见效?

[ə; eɪ] . [ju:; jʊ] [wɪl] [lu:z] [frʌm; frəm] [wʌn] [tu:; tə] [θri:] [paʊndz] [[θri:]] [ə; eɪ] [wi:k] .

A	.	You	will	lose	from	one	to	three	pounds	[	3	]	a	week	.
一个	.	你	将要	失去	从	一	到	三	磅	[	3	]	一个	星期	.

A. 你每周会减掉一到三磅[3]。

[haʊ'evər] ,

However	,
然而	,

然而，

[dəunt] [bi:; bi] [dɪs'kɜ:rɪdʒd] [ɪf] [ju:; jʊ] [lu:z] ['sloʊli] [æt; ət] [fɜ:rst] [ɔ:r] [ɪf] [ju:; jʊ] [lu:z] [æt; ət] [æn; ən]

don't	be	discouraged	if	you	lose	slowly	at	first	or	if	you	lose	at	an
不	是	灰心	如果	你	失去	缓慢地	在	第一的	或者	如果	你	失去	在	一个

[ɪ'regjələr] [reɪt] .

irregular	rate	.
不规律的	速度	.

如果一开始输得慢或者输得不规律，不要灰心丧气。

[rɪ'membər] , [juː; jʊ] [geɪnd] [ɔːl] [ðiːz] ['ekstrə] [paʊndz] ['oʊvər][ə; eɪ] ['pɪriəd] [ʌv; əv] [taɪm] .

Remember	**,**	**you**	**gained**	**all**	**these**	**extra**	**pounds**	**over**	**a**	**period**	**of**	**time**	**.**
记住	,	你	获得	全部	这些	额外的	磅	超过	一个	时期	的	时间	.

记住，你这些额外的体重都是随着时间的推移而增加的。

[gɪv] [jɔːr'self] [taɪm] [tuː; tə] [luːz] [ðem; ðəm] . [naɪn]

Give	**yourself**	**time**	**to**	**lose**	**them**	**.**	**9**
给	你自己	时间	到	失去	他们	.	9

给自己时间摆脱它们。9

[kjuː] . [ɪf] [juː; jʊ] [get] ['hʌŋgri] . . .

Q	**.**	**IF**	**YOU**	**GET**	**HUNGRY**	**.**	**.**	**.**
问	.	如果	你	得到	饥饿的	.	.	.

问：如果你饿了……

[ɑːr; ər] “ [bɪ'twiːn] - [miːl] ” [snæks] [ə'laʊd] [ɑːn] [ðɪs] ['daɪət] ?

ARE	**“**	**BETWEEN**	**-**	**MEAL**	**”**	**SNACKS**	**ALLOWED**	**ON**	**THIS**	**DIET**	**?**
是	“	之间	-	一顿饭	”	零食	允许	在	这	饮食	?

该饮食方案允许在两餐之间吃零食吗?

[ə; eɪ] . [jes] !

A	**.**	**Yes**	**!**
一个	.	是的	!

A. 是的!

[bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] [ðeɪ] [nɑːt]['oʊnli] [meɪk] ['daiətiŋ] [mɔːr] ['plez(ə)nt] , [ðeɪ] [ɑːr; ər] ['nesəseri] !

Because	**they**	**not**	**only**	**make**	**dieting**	**more**	**pleasant**	**,**	**they**	**are**	**necessary**	**!**
因为	他们	不是	仅有的	制作	节食	更多的	令人愉快的	,	他们	是	必要的	!

因为它们不仅让节食变得更愉快，而且是必需的!

[nu'trɪʃənəli] , [ə; eɪ] “ [bɪ'twiːn] - [miːl] ” [snæk] [dʌz] [tuː] [θɪŋz] :

Nutritionally	**,**	**a**	**“**	**between**	**-**	**meal**	**”**	**snack**	**does**	**two**	**things**	**:**
营养方面	,	一个	“	之间	-	一顿饭	”	小吃	做	二	事物	:

从营养角度来看，“两餐之间”的零食有两个作用：

['gɪvz] ['daɪətɚz][æn; ən] “ ['enərdʒi][lɪft] ” ['niːdɪd] [æt; ət] [leɪt] ['mɔːrnɪŋ] [ænd; ənd] [leɪt] [ˌæftər'nuːn] .

gives	**dieters**	**an**	**“**	**energy**	**lift**	**”**	**needed**	**at**	**late**	**morning**	**and**	**late**	**afternoon**	**.**
给予	节食者	一个	“	活力	举起	”	需要	在	晚的	早晨	和	晚的	下午	.

为节食者提供上午晚些时候和下午晚些时候所需的“能量提升”。

['ɔːlsoʊ] , [ˌaɪ 'tiː] [dʌlz] [ðə; ði] ['æpɪtaɪt] , ['meɪkɪŋ] [ðə; ði]['daɪətər]['kɑːntent][wɪð; wɪθ] [les] [fuːd] [æt; ət][ðə; ði]

Also	**,**	**it**	**dulls**	**the**	**appetite**	**,**	**making**	**the**	**dieter**	**content**	**with**	**less**	**food**	**at**	**the**
还	,	它	沉闷	这	食欲	,	制作	这	节食者	内容	和	较少的	食物	在	这

[nekst] [miːl] .

next	**meal**	**.**
下一个	一顿饭	.

此外，它还能抑制食欲，使节食者在下一餐中只需少量食物就能感到满足。

[rɪ'membər] , [haʊ'evər] , [ðiːz] [snæks] [mʌst; məst][biː; bi] [kept] [wɪ'ðɪn] [jʊr; jər] ['deɪli] ['kæləri] ['pætərn] !

Remember	**,**	**however**	**,**	**these**	**snacks**	**must**	**be**	**kept**	**within**	**your**	**daily**	**calorie**	**pattern**	**!**
记住	,	然而	,	这些	零食	必须	是	保留	之内	你的	日常的	卡路里	图案	!

但是请记住，这些零食的摄入量必须控制在您每日的卡路里摄入范围内!

[tʃɔɪs] - [ʌv; əv] - [fuːdz] ['daɪət] [ə'laʊz] [juː; jʊ][tuː; tə][hæv; həv][ðə; ði] ['feɪməs] [nɑːks] [haɪ] - ['proʊtiːn]

Choice	**-**	**of**	**-**	**Foods**	**diet**	**allows**	**you**	**to**	**have**	**the**	**famous**	**Knox**	**High**	**-**	**Protein**
选择	-	的	-	食物	饮食	允许	你	到	有	这	著名的	诺克斯	高的	-	蛋白质

['dʒelətn] [drɪŋk] [θriː] [taɪmz] [ə; eɪ] [deɪ] .

Gelatine	**Drink**	**3**	**times**	**a**	**day**	**.**
明胶	喝	3	时代	一个	天	.

选择食物饮食法允许你每天喝 3 次著名的诺克斯高蛋白明胶饮料。

([jes] , [ðɪs] [ɪz][ðə; ði] [seɪm] ['kɑ:nsntreɪtɪd] ['proʊti:n] [drɪŋk] ['dɑ:ktɚz] [hæv; həv] [ˌrekə'mendɪd] [fɔ:r; fər]

(	Yes	,	this	is	the	same	concentrated	protein	drink	doctors	have	recommended	for
(	是的	,	这	是	这	相同的	集中	蛋白质	喝	医生	有	受到推崇的	为了

['jɪrz] . . .

years	.	.	.
年	.	.	.

（是的，这就是医生多年来一直推荐的那种浓缩蛋白饮料.....）

[æz; əz][ə; eɪ] ['plez(ə)nt] [wei] [tu:; tə][get] [mɔ:r] ['proʊti:n][ɪn][ðə; ði] ['deɪli] ['daɪət][ʌv; əv] ['pɝ:sənz] [hu:z]

as	a	pleasant	way	to	get	more	protein	in	the	daily	diet	of	persons	whose
作为	一个	令人愉快的	方式	到	得到	更多的	蛋白质	在	这	日常的	饮食	的	人	谁

['deɪli] ['ɪnteɪk] [ʌv; əv] [ðɪs] ['vaɪt(ə)l] ['nu:triənt] [meɪ] [bi:; bi] [ɪn'ædɪkwət] .)

daily	intake	of	this	vital	nutrient	may	be	inadequate	.	)
日常的	摄入量	的	这	必不可少的	养分	可能	是	不足	.	)

对于那些每日蛋白质摄入量不足的人来说，这是一种在日常饮食中增加蛋白质摄入量的愉快方式。）

[ɪn][ðə; ði][riˈdju:siŋ]['daɪət] , [ðə; ði][nɑ:ks] [drɪŋk] [wɜ:rks][θri:] [weɪz] : [wʌn] .

In	the	reducing	diet	,	the	Knox	Drink	works	3	ways	:	1	.
在	这	减少	饮食	,	这	诺克斯	喝	作品	3	方式	:	1	.

在减脂饮食中，诺克斯饮料通过以下三种方式发挥作用：1.

[its] [ə; eɪ] ['wʌndərfəli] [rɪ'freʃɪŋ] [ænd; ənd] ['fɪlɪŋ] “ [bɪ'twi:n] - [mi:l] ” treat2 .

It's	a	wonderfully	refreshing	and	filling	“	between	-	meal	”	treat2	.
它是	一个	太棒了	令人耳目一新	和	填充	“	之间	-	一顿饭	”	treat2	.

它是一种非常清爽且饱腹的“两餐之间”的美味小吃[2]。

[ˌaɪ 'ti:] [kə:bz] [jʊr; jər] ['æpɪtaɪt] , [soʊ][ju:; jʊ][ɑ:r; ər]['sætɪsfaɪd][wɪð; wɪθ] [les] food3 .

It	curbs	your	appetite	,	so	you	are	satisfied	with	less	food3	.
它	路缘	你的	食欲	,	所以	你	是	使满意	和	较少的	food3	.

它可以抑制你的食欲，让你吃得更少就能感到满足[3]。

[ˌaɪ 'ti:] [sə'plaɪz] [ju:; jʊ][wɪð; wɪθ] [ə'dɪʃən(ə)l] ['proʊti:n] , [ə; eɪ][mʌst; məst] [wen] [ju:; jʊ][ɑ:r; ər] ['teɪkɪŋ] [ɔ:f]

It	supplies	you	with	additional	protein	,	a	must	when	you	are	taking	off
它	补给品	你	和	额外的	蛋白质	,	一个	必须	什么时候	你	是	采取	离开

[ɪk'ses] [weɪt] . -

excess	weight	.	10
过量的	重量	.	-

它能为你提供额外的蛋白质，这对于减肥来说至关重要。10

[teɪk] [ðə; ði][nɑ:ks] [haɪ] - ['proʊti:n] [drɪŋk] ½ ['aʊər] [bɪ'fɔ:r] [mi:lz] . . .

Take	the	Knox	High	-	Protein	Drink	½	hour	before	meals	.	.	.
拿	这	诺克斯	高的	-	蛋白质	喝	½	小时	前	餐	.	.	.

餐前30分钟服用诺克斯高蛋白饮料.....

[ɪn] ['i:ðər] [ʌv; əv] [ði:z] ['æpɪtaɪzɪŋ] [weɪz] :

IN	EITHER	OF	THESE	APPETIZING	WAYS	:
在	任何一个	的	这些	令人垂涎的	方式	:

以以下两种令人垂涎的方式之一：

[æz; əz][ə; eɪ][koʊld] [drɪŋk] ([wɪð; wɪθ] [fru:t] [dʒu:siz])

AS	A	COLD	DRINK	(	WITH	FRUIT	JUICES	)
作为	一个	寒冷的	喝	(	和	水果	果汁	)

作为冷饮（含果汁）

['empti] [wʌn] ['envəloʊp] [nɑ:ks] ['dʒelətn] [ɪn] ¾ [glæs] [ʌv; əv] ['ɔrɪndʒ] [dʒu:s] , ['ʌðər] [fru:t][dʒu:siz][ɔ:r]

Empty	1	envelope	Knox	Gelatine	in	¾	glass	of	orange	juice	,	other	fruit	juices	or
空的	1	信封	诺克斯	明胶	在	¾	玻璃	的	橙子	汁	,	其他	水果	果汁	或者

['wɔ:tər] ,

water	,
水	,

将1包诺克斯明胶倒入3/4杯橙汁、其他果汁或水中，

[nɑːt] [aɪst] .

not	iced	.
不是	冰镇	.

没有加冰。

[let] ['lɪkwɪd][əb'zɔːrb][ðə; ði] ['dʒelətn] .

Let	liquid	absorb	the	gelatine	.
让	液体	吸收	这	明胶	.

让液体吸收明胶。

[ðen] [stɜːr] ['brɪskli] .

Then	stir	briskly	.
然后	搅拌	轻快地	.

然后快速搅拌。

[drɪŋk] ['kwɪkli] .

Drink	quickly	.
喝	迅速地	.

快速喝完。

[ɪf] [ˌaɪ 'tiː] ['θɪkənz] , [ˌeɪ diː 'diː] [mɔːr] ['lɪkwɪd] , [stɜːr] [ə'gen] .

If	it	thickens	,	add	more	liquid	,	stir	again	.
如果	它	增厚	,	添加	更多的	液体	,	搅拌	再次	.

如果变稠，就加些液体，再搅拌。

[æz; əz][ə; eɪ][hɑːt] [drɪŋk] ([wɪð; wɪθ] ['buːjɑːn])

AS	A	HOT	DRINK	(	WITH	BOUILLON	)
作为	一个	热的	喝	(	和	肉汤	)

作为热饮（加肉汤）

['sprɪŋk(ə)l][wʌn] ['envəloʊp] [nɑːks] ['dʒelətn] [ɑːn] ¼ [kʌp][koʊld]['wɔːtər][tuː; tə] ['sɔːfn] .

Sprinkle	1	envelope	Knox	Gelatine	on	¼	cup	cold	water	to	soften	.
撒	1	信封	诺克斯	明胶	在	¼	杯子	寒冷的	水	到	软化	.

将 1 包诺克斯明胶粉撒在 ¼ 杯冷水中使其软化。

[ˌeɪ diː 'diː][wʌn] ['buːjɑːn] [kjuːb][ænd; ənd] ¾ [kʌp] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər] .

Add	1	bouillon	cube	and	¾	cup	boiling	water	.
添加	1	肉汤	立方体	和	¾	杯子	沸腾	水	.

加入1块浓汤宝和3/4杯沸水。

[stɜːr][ʌn'tɪl] ['dʒelətn] [ænd; ənd] ['buːjɑːn] [kjuːb][ɑːr; ər] ['θɜːrəli] [dɪ'zɑːlvd] .

Stir	until	gelatine	and	bouillon	cube	are	thoroughly	dissolved	.
搅拌	直到	明胶	和	肉汤	立方体	是	彻底	溶解	.

搅拌至明胶和浓汤宝完全溶解。

¾ [kʌp][ʌv; əv]['eni] ['veri][hɑːt] [brɔːθ] [meɪ] [biː; bi] [juːst] [ɪn] [pleɪs] [ʌv; əv] ['buːjɑːn] .

¾	cup	of	any	very	hot	broth	may	be	used	in	place	of	bouillon	.
¾	杯子	的	任何	非常	热的	肉汤	可能	是	用过的	在	地方	的	肉汤	.

可以用 ¾ 杯非常热的肉汤代替肉汤块。

['ɔːlsoʊ] , [juːl] [faɪnd][juː; jʊ][hæv; həv][ə; eɪ][waɪd] [tʃɔɪs] [ʌv; əv] [dɪ'lɪʃəs] , ['fɪlɪŋ] [nɑːks] [suːps] ,

Also	,	you'll	find	you	have	a	wide	choice	of	delicious	,	filling	Knox	soups	,
还	,	你会	寻找	你	有	一个	宽的	选择	的	可口的	,	填充	诺克斯	汤	,

此外，您还会发现有多种美味又饱腹的诺克斯汤可供选择。

['sælədz][ænd; ənd] [dɪ'zɜːrts] [ðæt] [hæv; həv][soʊ] [fjuː] ['kæləriz] . . .

salads	and	desserts	that	have	so	few	calories	.	.	.
沙拉	和	甜点	那	有	所以	很少	卡路里	.	.	.

低卡路里的沙拉和甜点.....

[juː; jʊ] [meɪ] [hæv; həv][ə; eɪ] ['sɜːrvɪŋ] [ʌv; əv] ['eni] [wʌn][ʌv; əv][ðem; ðəm][ə; eɪ] [deɪ] [ænd; ənd][nɑːt] ['wɜːri]

you	may	have	a	serving	of	any	one	of	them	a	day	and	not	worry
你	可能	有	一个	服务	的	任何	一	的	他们	一个	天	和	不是	担心

[ə'baʊt] [ʌp'setɪŋ] [jʊr; jər] ['deɪli] ['kæləri] ['pætərn] .

about	upsetting	your	daily	calorie	pattern	.
关于	镦	你的	日常的	卡路里	图案	.

你每天可以吃一份其中的任何一种，而不用担心会扰乱你每日的卡路里摄入模式。

[lʊk] [fɔːr; fər] [ðiːz] [dɪ'lɪʃəs] [triːts] [ɪn][ðə; ði] ['resəpi] ['sekʃ(ə)n][ɪn] [bæk] [ʌv; əv] [bʊk] . -

Look	for	these	delicious	treats	in	the	recipe	section	in	back	of	book	.	11
看	为了	这些	可口的	款待	在	这	食谱	部分	在	后退	的	书	.	-

这些美味佳肴的食谱可以在书后的食谱部分找到。[11]

[kjuː] . ['æftər] [jʊr; jər] [weɪt] [goʊl] [ɪz] [riːtʃt] , [haʊ] [wɪl] [juː; jʊ] [kiːp] [jʊr; jər] ['slendər] , [nuː]

Q	.	AFTER	YOUR	WEIGHT	GOAL	IS	REACHED	,	HOW	WILL	YOU	KEEP	YOUR	SLENDER	,	NEW
问	.	后	你的	重量	目标	是	达到	,	如何	将要	你	保持	你的	苗条	,	新的

['fɪgjər] ?

FIGURE	?
数字	?

问：达到理想体重后，您将如何保持苗条的新身材?

[ə; eɪ] .

A	.
一个	.

一个。

[ðə; ði]['sensəb(ə)l] ['iːtɪŋ] ['hæbɪts][juː; jʊ][fɔːrm] [waɪl] ['fɑːloʊɪŋ] [ðə; ði][nɑːks] [tʃɔɪs] - [ʌv; əv] - [fuːdz]

The	sensible	eating	habits	you	form	while	following	the	Knox	Choice	-	of	-	Foods
这	明智的	吃	习惯	你	形式	尽管	下列的	这	诺克斯	选择	-	的	-	食物

['daɪət][ænd; ənd][ðə; ði][nɑːks] “ ['buːstər] ” [drɪŋk] [wɪl] [help][juː; jʊ][duː] [ðɪs] !

diet	and	the	Knox	“	Booster	”	Drink	will	help	you	do	this	!
饮食	和	这	诺克斯	“	增压器	”	喝	将要	帮助	你	做	这	!

遵循诺克斯选择食物饮食法和诺克斯"能量饮料"养成的合理饮食习惯将帮助你做到这一点!

[juː; jʊ] [wɪl] [faɪnd] [juːv] [lɔːst] [mʌtʃ] [ʌv; əv][jʊr; jər][dɪ'zaɪər][fɔːr; fər]['oʊvər] - ['iːtɪŋ] .

You	will	find	you've	lost	much	of	your	desire	for	over	-	eating	.
你	将要	寻找	你已经	丢失的	很多	的	你的	欲望	为了	超过	-	吃	.

你会发现自己对暴饮暴食的欲望大大降低了。

[juːv] [siːn] [ðə; ði][drə'mætɪk] [tʃeɪndʒ] [ɪn][jʊr; jər] [lʊks] [ænd; ənd][jʊr; jər] ['fiːlɪŋz] .

You've	seen	the	dramatic	change	in	your	looks	and	your	feelings	.
你已经	已见	这	戏剧性	改变	在	你的	看起来	和	你的	情怀	.

你已经看到了自己外貌和情感上的巨大变化。

[jʊə(r)] [mɔːr] [ə'træktɪv] , [fiːl] ['jʌŋgər] , ['hɛlθiːɚ] , ['hæpiːɚ] .

You're	more	attractive	,	feel	younger	,	healthier	,	happier	.
你是	更多的	吸引人的	,	感觉	年轻	,	更健康	,	更快乐	.

你更有魅力，感觉更年轻，更健康，更快乐。

[naʊ] [juː; jʊ][wɑːnt][tuː; tə] [steɪ] [ðæt] [weɪ] !

Now	you	want	to	stay	that	way	!
现在	你	想	到	停留	那	方式	!

现在你想保持这样!

[wɪð; wɪθ][ðə; ði] [lɔːs] [ʌv; əv] [ɪk'ses] [weɪt] , [juː; jʊ][ɑːr; ər] [naʊ] [ɪn'taɪtld] [tuː; tə] [mɔːr] ['kæləriz] .

With	the	loss	of	excess	weight	,	you	are	now	entitled	to	more	calories	.
和	这	损失	的	过量的	重量	,	你	是	现在	标题	到	更多的	卡路里	.

减掉多余体重后，你现在可以摄入更多卡路里了。

[haʊ'evər] , ['ɔːlweɪz] [rɪ'membər] , [tuː] ['meni] [mɔːr] ['kæləriz] [wɪl] [pʊt]['ekstrə] [paʊndz] [raɪt] [bæk] [ɑːn] .

However	,	always	remember	,	too	many	more	calories	will	put	extra	pounds	right	back	on	.
然而	,	总是	记住	,	也	许多	更多的	卡路里	将要	放	额外的	磅	正确的	后退	在	.

但是，请记住，摄入过多卡路里会导致体重迅速反弹。

['æktʃuəli] , [juː; jʊ][kæn; kən][hæv; həv][ə'baʊt] ½ [æz; əz]['meni] [mɔːr] ['kæləriz] [æz; əz][jʊr; jər][ə'rɪdʒən(ə)l]
Actually , you can have about ½ as many more calories as your original
实际上 , 你 能 有 关于 ½ 作为 许多 更多的 卡路里 作为 你的 原来的
['daɪət][plæn] [kɔːld] [fɔːr; fər] .
diet plan called for .
饮食 计划 称为 为了 .

实际上，你可以比原饮食计划多摄入大约一半的卡路里。

[fɔːr; fər] ['ɪnstəns] , [ɪf] [juː; jʊ][wɜːr; wər][ɑːn][ðə; ði] - ['kæləri] [nɑːks]['daɪət] ,
For instance , if you were on the 1200 calorie Knox diet ,
为了 实例 , 如果 你 是 在 这 - 卡路里 诺克斯 饮食 ,

例如，如果你正在执行每日摄入1200卡路里的诺克斯减肥法，

[ə'baʊt] - ['kæləriz] [ɪz] [raɪt] [fɔːr; fər][juː; jʊ][tuː; tə] [meɪn'teɪn] [jʊr; jər] [nuː] [weɪt] .
about 1800 calories is right for you to maintain your new weight .
关于 - 卡路里 是 正确的 为了 你 到 维持 你的 新的 重量 .

维持新体重的话，每天摄入大约 1800 卡路里比较合适。

[æz; əz][juː; jʊ][hæv; həv] [ɔːl'redi] ['lɜːrnɪd] [ɑːn][peɪdʒ][eɪt] ,
As you have already learned on page 8 ,
作为 你 有 已经 学习 在 页 8 ,

正如你在第8页已经了解到的，

['proʊtiːn][ɪz][ðə; ði] ['vaɪt(ə)l] [kiː] [tuː; tə] ['fiːlɪŋ] [ænd; ənd] ['lʊkɪŋ] [jʊr; jər][best][æt; ət][ɔːl] [taɪmz] . . .
Protein is the vital key to feeling and looking your best at all times . . .
蛋白质 是 这 必不可少的 钥匙 到 感觉 和 寻找 你的 最好的 在 全部 时代 . . .
[pər'tɪkjələrli] [wen] [juː; jʊ][ɑːr; ər][ri'djuːsiŋ][ɔːr] ['wɑtʃɪŋ] [jʊr; jər] [weɪt] [æz; əz][juː; jʊ][ɑːr; ər] [naʊ]
particularly when you are reducing or watching your weight as you are now
特别 什么时候 你 是 减少 或者 观看 你的 重量 作为 你 是 现在
['duːɪŋ] .
doing .
正在做 .

蛋白质是保持最佳状态的关键……尤其是在你像现在这样正在减肥或控制体重的时候。

[ðə; ði][nɑːks] [haɪ] - ['proʊtiːn] “ ['buːstər] ” [drɪŋk] [[fɔːr]] [meɪd] [wɪð; wɪθ][mɪlk] [wɪl] [nɑːt]['oʊnli][ˌeɪ diː 'diː]
The Knox High - Protein “ Booster ” Drink [4] made with milk will not only add
这 诺克斯 高的 - 蛋白质 “ 增压器 ” 喝 [4] 制成 和 牛奶 将要 不是 仅有的 添加
[ə'baʊt] - ['græmz][ʌv; əv]['juːsf(ə)l] ,
about 15 grams of useful ,
关于 - 克 的 有用 ,

用牛奶制成的诺克斯高蛋白“能量饮料”[4]不仅可以补充约15克有用的蛋白质，

['bɑːdi] - ['bɪldɪŋ] ['proʊtiːn][tuː; tə][jʊr; jər] ['deɪli] ['daɪət] , [bʌt; bət] [wɪl] ['ɔːlsoʊ] [sɜːrv] [æz; əz][ə; eɪ] ['helθf(ə)l]
body - building Protein to your daily diet , but will also serve as a healthful
身体 - 建筑 蛋白质 到 你的 日常的 饮食 , 但 将要 还 服务 作为 一个 健康的
[kɜːrb][tuː; tə][jʊr; jər] ['æpɪtaɪt] .
curb to your appetite .
抑制 到 你的 食欲 .

在日常饮食中补充健美所需的蛋白质，同时也能健康地抑制食欲。

[teɪk] [ðə; ði][nɑːks] “ ['buːstər] ” [drɪŋk] ([wɪð; wɪθ][mɪlk]) ½ ['aʊər] [bɪ'fɔːr] [lʌntʃ] [ænd; ənd] ['dɪnər] .
Take the Knox “ Booster ” Drink (with milk) ½ hour before lunch and dinner .
拿 这 诺克斯 “ 增压器 ” 喝 (和 牛奶) ½ 小时 前 午餐 和 晚餐 .

午餐和晚餐前 30 分钟服用 Knox “Booster” 饮料（加牛奶）。

[ɪn][æn; ən][eɪt][ɔːr] - [ɑːz] .
In an 8 or 10 oz .
在 一个 8 或者 - 盎司 .

8盎司或10盎司。

[draɪ] [glæs] , ['θɜːrəli] [mɪks][wʌn] ['envəloʊp] [nɑːks] ['dʒelətn] [wɪð; wɪθ][θriː] - [sɪks] ['teɪbəlˌspuːnz]

dry	glass	,	thoroughly	mix	1	envelope	Knox	Gelatine	with	3	-	6	tablespoons
干燥	玻璃	,	彻底	混合	1	信封	诺克斯	明胶	和	3	-	6	汤匙

['ɪnstənt] [nɑːn] - [fæt][draɪ] [mɪlk] .

instant	non	-	fat	dry	milk	.
立即的	非	-	胖的	干燥	牛奶	.

将干燥的玻璃杯，将 1 包诺克斯明胶与 3-6 汤匙速溶脱脂奶粉充分混合。

(['veriz] [wɪð; wɪθ][brænd] .)

(	Varies	with	brand	.	)
(	变化	和	品牌	.	)

（因品牌而异。）

[fɪl] [wɪð; wɪθ][koʊld]['wɔːtər] .

Fill	with	cold	water	.
充满	和	寒冷的	水	.

注入冷水。

[stɜːr] ['brɪskli] [ʌn'tɪl] [mɪlk] ['θɜːrəli] [di'zɔlvz] .

Stir	briskly	until	milk	thoroughly	dissolves	.
搅拌	轻快地	直到	牛奶	彻底	溶解	.

快速搅拌至牛奶完全溶解。

[drɪŋk] ['kwɪkli] . -

Drink	quickly	.	12
喝	迅速地	.	-

快速喝完。12

[kjuː] . [haʊ] [duː][juː; jʊ] [get] ['stɑːrtɪd] [ɑːn][ðə; ðɪ] [nɑːks] [tʃɔɪs] - [ʌv; əv] - [fuːdz] ['daɪət] ?

Q	.	HOW	DO	YOU	GET	STARTED	ON	THE	KNOX	CHOICE	-	OF	-	FOODS	DIET	?
问	.	如何	做	你	得到	开始	在	这	诺克斯	选择	-	的	-	食物	饮食	?

问：如何开始诺克斯食物选择饮食法?

[ə; eɪ] . [fɜːrst] , [faɪnd][jʊr; jər][dɪ'zaɪərəb(ə)l] [weɪt] [ɑːn][ðə; ðɪ] ['fɑːloʊɪŋ] [tʃɑːrt] ; ['sekənd] ,

A	.	FIRST	,	find	your	desirable	weight	on	the	following	chart	;	SECOND	,
一个	.	第一的	,	寻找	你的	理想	重量	在	这	下列的	图表	;	第二	,

A. 首先，请在下表中找到您的理想体重；其次，

[dɪ'tɜːrmɪn] [ðə; ðɪ]['prɑːpər] ['nʌmbər] [ʌv; əv] ['kæləriz] [juː; jʊ] [niːd] [tuː; tə] [luːz] [weɪt] .

determine	the	proper	number	of	calories	you	need	to	lose	weight	.
决定	这	恰当的	数字	的	卡路里	你	需要	到	失去	重量	.

确定减肥所需的正确卡路里数量。

[hɪəz] [haʊ] : [lets] [seɪ] [juː; jʊ][ɑːr; ər][ə; eɪ] ['wʊmən] 5′3 - [tɔːl][ænd; ənd][hæv; həv][ə; eɪ] ['miːdiəm] [freɪm] ;

HERE'S	HOW	:	Let's	say	you	are	a	woman	5′3	'	tall	and	have	a	medium	frame	;
这里是	如何	:	我们来吧	说	你	是	一个	女士	5′3	-	高的	和	有	一个	中等的	框架	;

方法如下：假设你是一位身高 5 英尺 3 英寸（约 160 厘米）、身材中等的女性；

[ə'kɔːrdɪŋ] [tuː; tə][ðə; ðɪ] ['teɪbl] [juː; jʊ][ʃʊd; ʃəd] [weɪ] - ['paʊndz] .

according	to	the	table	you	should	weigh	128	lbs	.
根据	到	这	桌子	你	应该	称重	-	磅	.

根据表格，你的体重应该是 128 磅。

[naʊ] ['mʌltɪplaɪɪŋ] [ðɪs] [baɪ] - [juː; jʊ] [wɪl] [hæv; həv][ðə; ðɪ] [ˌrekə'mendɪd] ['deɪli] ['kæləriz] [juː; jʊ][ʃʊd; ʃəd] [hæv; həv][tuː; tə] [luːz] [weɪt] ['prɑːpərli] .

Now	multiplying	this	by	10	you	will	have	the	recommended	daily	calories	you	should	have	to	lose	weight	properly	.
现在	乘法	这	经过	-	你	将要	有	这	受到推崇的	日常的	卡路里	你	应该	有	到	失去	重量	适当地	.

现在将这个数值乘以 10，你就能得到减肥所需的每日推荐卡路里摄入量。

-	×	-	=	-	calories13
128	**×**	**10**	**=**	**1280**	**calories13**
-	×	-	=	-	calories13

128 × 10 = 1280 卡路里[13]

[dɪˈzaɪərəb(ə)l]	[weɪts]	:	[men]	,	['eɪdʒɪz]	-	[ænd; ənd]['oʊvər]	[	[faɪv]	]
DESIRABLE	**WEIGHTS**	**:**	**MEN**	**,**	**AGES**	**25**	**AND**	**OVER**	**[**	**5**	**]**
理想	重量	:	男士	,	年龄	-	和	超过	[	5	]

理想体重：25 岁及以上男性[5]

[haɪt]	(	[wɪð; wɪθ]	[ʃuːz]	)	[weɪt]	[ɪn]	[paʊndz]	(	[æz; əz]	[ˌɔːrdn'erəli]	[drest]	)
HEIGHT	**(**	**with**	**shoes**	**)**	**WEIGHT**	**IN**	**POUNDS**	**(**	**as**	**ordinarily**	**dressed**	**)**
高度	(	和	鞋	)	重量	在	磅	(	作为	按说	穿着	)

身高（含鞋）体重（磅，穿着日常服装）

[fiːt]	[ɪntʃɪz]	[smɔːl]	[freɪm]	['miːdiəm]	[freɪm]	[lɑːrdʒ]	Frame5	[ˌtuːˈtuː]	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Feet	**Inches**	**Small**	**Frame**	**Medium**	**Frame**	**Large**	**Frame5**	**2**	**116**	**-**	**125**	**124**	**-**	**133**	**131**	**-**	**1425**
脚	英寸	小的	框架	中等的	框架	大的	Frame5	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
[θriː]	-	-	-	-	-	-	-	-	-	[fɔːr]	-	-	-	-	-	-	-	-	-	[faɪv]	-	-	-	-	-	-
3	**119**	**-**	**128**	**127**	**-**	**136**	**133**	**-**	**1445**	**4**	**122**	**-**	**132**	**130**	**-**	**140**	**137**	**-**	**1495**	**5**	**126**	**-**	**136**	**134**	**-**	**144**
3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-
-	-	-	[sɪks]	-	-	-	-	-	-	-	-	-	['sɛvən]	-	-	-	-	-	-	-	-	-	[eɪt]	-	-
141	**-**	**1535**	**6**	**129**	**-**	**139**	**137**	**-**	**147**	**145**	**-**	**1575**	**7**	**133**	**-**	**143**	**141**	**-**	**151**	**149**	**-**	**1625**	**8**	**136**	**-**
-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-
-	-	-	-	-	-	-	[naɪn]	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
147	**145**	**-**	**156**	**153**	**-**	**1665**	**9**	**140**	**-**	**151**	**149**	**-**	**160**	**157**	**-**	**1705**	**10**	**144**	**-**	**155**	**153**	**-**	**164**	**161**	**-**
-	-	-	-	-	-	-	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	[wʌn]	-	-	-	-
1755	**11**	**148**	**-**	**159**	**157**	**-**	**168**	**165**	**-**	**1806**	**0**	**152**	**-**	**164**	**161**	**-**	**173**	**169**	**-**	**1856**	**1**	**157**	**-**	**169**	**167**	**-**
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-
-	-	-	-	[ˌtuːˈtuː]	-	-	-	-	-	-	-	-	-	[θriː]	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
178	**174**	**-**	**1906**	**2**	**163**	**-**	**175**	**171**	**-**	**184**	**179**	**-**	**1966**	**3**	**168**	**-**	**180**	**176**	**-**	**189**	**184**	**-**	**202**			
-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-			

英尺 英寸 小号框架 中号框架 大号框架 5 2 116-125 124-133 131-1425 3 119-128 127-136 133-1445 4 122-132 130-140 137-1495 5 126-136 134-144 141-1535 6 129-139 137-147 145-1575 7 133-143 141-151 149-1625 8 136-147 145-156 153-1665 9 140-151 149-160 157-1705 10 144-155 153-164 161-1755 11 148-159 157-168 165-1806 0 152-164 161-173 169-1856 1 157-169 167-178 174-1906 2 163-175 171-184 179-1966 3 168-180 176-189 184-202

[dɪˈzaɪərəb(ə)l]	[weɪts]	:	['wɪmɪn]	,	['eɪdʒɪz]	-	[ænd; ənd]['oʊvər]	[	[faɪv]	]
DESIRABLE	**WEIGHTS**	**:**	**WOMEN**	**,**	**AGES**	**25**	**AND**	**OVER**	**[**	**5**	**]**
理想	重量	:	女性	,	年龄	-	和	超过	[	5	]

理想体重：25 岁及以上女性[5]

[haɪt]	(	[wɪð; wɪθ]	[ʃuːz]	)	[weɪt]	[ɪn]	[paʊndz]	(	[æz; əz]	[ˌɔːrdn'erəli]	[drest]	)
HEIGHT	**(**	**with**	**shoes**	**)**	**WEIGHT**	**IN**	**POUNDS**	**(**	**as**	**ordinarily**	**dressed**	**)**
高度	(	和	鞋	)	重量	在	磅	(	作为	按说	穿着	)

身高（含鞋）体重（磅，穿着日常服装）

[fiːt] [ɪntʃɪz] [smɔːl] [freɪm] ['miːdiəm] [freɪm] [lɑːrdʒ] Frame5 - - - - - - - - - - [wʌn]
Feet Inches Small Frame Medium Frame Large Frame5 0 105 - 113 112 - 120 119 - 1295 1
脚 英寸 小的 框架 中等的 框架 大的 Frame5 - - - - - - - - - - 1
- - - - - - - - - [ˌtuː'tuː] - - - - - - - - - [θriː] - - - - - -
107 - 115 114 - 122 121 - 1315 2 110 - 118 117 - 125 124 - 1355 3 113 - 121 120 - 128
- - - - - - - - - 2 - - - - - - - - - 3 - - - - - -
- - - [fɔːr] - - - - - - - - - [faɪv] - - - - - - - - - [sɪks] - -
127 - 1385 4 116 - 125 124 - 132 131 - 1425 5 119 - 128 127 - 135 133 - 1455 6 123 -
- - - 4 - - - - - - - - - 5 - - - - - - - - - 6 - -
- - - - - - - ['sɛvən] - - - - - - - - - [eɪt] - - - - - - - -
132 130 - 140 138 - 1505 7 126 - 136 134 - 144 142 - 1545 8 129 - 139 137 - 147 145 -
- - - - - - - 7 - - - - - - - - - 8 - - - - - - - -
- [naɪn] -
1585 9 133 - 143 141 - 151 149 - 1625 10 136 - 147 145 - 155 152 - 1665 11 139 - 150 148 -
- 9 -
- - - - - - - - - - - - - -
158 155 - 1696 0 141 - 153 151 - 163 160 - 17414
- - - - - - - - - - - - - -

英尺 英寸 小号框架 中号框架 大号框架 5 0 105-113 112-120 119-1295 1 107-115 114-122 121-1315 2 110-118 117-125 124-1355 3 113-121 120-128 127-1385 4 116-125 124-132 131-1425 5 119-128 127-135 133-1455 6 123-132 130-140 138-1505 7 126-136 134-144 142-1545 8 129-139 137-147 145-1585 9 133-143 141-151 149-1625 10 136-147 145-155 152-1665 11 139-150 148-158 155-1696 0 141-153 151-163 160-17414

[θɜːrd] , ['rekɔːd; rɪ'kɔːd]['prez(ə)nt] [weɪt] ,
THIRD , record present weight ,
第三 , 记录 展示 重量 ,

第三，记录当前体重，

[weɪt] [goʊl][ænd; ənd]['baːdi] ['meʒərmənts] [ɑːn][ðə; ði] ['fɑːloʊɪŋ] [tʃɑːrt] . . . ['evri] [wiːk]
weight goal and body measurements on the following chart . . . every week
重量 目标 和 身体 测量 在 这 下列的 图表 . . . 每一个 星期
['rekɔːd; rɪ'kɔːd][jʊr; jər] ['prɑːgres] !
record your progress !
记录 你的 进步 !

请在下表中记录您的体重目标和身体尺寸.....每周记录您的进展！

[jʊr; jər] [tʃek] - [ʌp] [tʃɑːrt]
YOUR CHECK - UP CHART
你的 查看 - 向上 图表

您的体检表

[deɪt] [æt; ət] [bɪ'gɪnɪŋ] [ʌv; əv]['daɪət] _
Date At Beginning of Diet =
日期 在 开始 的 饮食 _

开始节食日期_____

[æt; ət][end][ʌv; əv]['daɪət] _
At End of Diet =
在 结尾 的 饮食 _

节食结束时_____

[jʊr; jər][dɪ'zaɪərəb(ə)l] [weɪt] _
Your Desirable Weight =
你的 理想 重量 _

您的理想体重_____

[jʊr; jər] ['meʒərmənts] [æt; ət] [bɪ'gɪnɪŋ] Week1 [ˌtuː'tuː][θriː][fɔːr][faɪv][sɪks]
Your Measurements At Beginning Week1 2 3 4 5 6
你的 测量 在 开始 Week1 2 3 4 5 6

您在第1周、第2周、第3周、第4周、第5周和第6周开始时的测量数据

[weɪt] , ([paʊndz]) _ _ _

['bʌtərd] [toʊst] [wʌn] [bred] [lɪst] [tʃɔɪs]
Buttered Toast 1 Bread List Choice
涂黄油的 吐司 1 面包 列表 选择

黄油吐司 1 面包清单选择

[wʌn][fæt] [lɪst] [tʃɔɪs]
1 Fat List Choice
1 胖的 列表 选择

1. 脂肪清单选择

[mɪlk][wʌn][mɪlk] [lɪst] [tʃɔɪs]
Milk 1 Milk List Choice
牛奶 1 牛奶 列表 选择

牛奶 1 牛奶列表选择

[tiː] [ɔːr] ['kɔːfi] ([noʊ][mɪlk][ɔːr] ['ʃʊgər])
Tea or Coffee (no milk or sugar)
茶 或者 咖啡 (不 牛奶 或者 糖)

茶或咖啡（不加牛奶或糖）

[friː] [tʃɔɪs]
Free Choice
自由的 选择

自由选择

“ [bɪ'twiːn] - [miːl] ” [snæk]
“ BETWEEN - MEAL ” SNACK
“ 之间 - 一顿饭 ” 小吃

“两餐之间”的零食

- ['mɪnɪts] [bɪ'fɔːr] [lʌntʃ] — [nɑːks] [drɪŋk] [meɪd] [wɪð; wɪθ][wʌn] [kʌp] ['buːjɑːn] ([siː] ['resəpi][peɪdʒ] -)
30 Minutes before lunch — Knox Drink made with 1 cup Bouillon (see recipe page 10)
- 分钟 前 午餐 — 诺克斯 喝 制成 和 1 杯子 布永 (看 食谱 页 -)
— [friː]
— Free
— 自由的

午餐前 30 分钟——用 1 杯肉汤（参见第 10 页食谱）冲泡的诺克斯饮品——免费

[tʃɔɪs] ([juː; jʊ][duː][nɑːt][hæv; həv][tuː; tə] [kaʊnt] [ˌaɪ 'tiː][ɪn][jʊr; jər] ['deɪli] ['kæləri] ['pætərn]) .
Choice (you do not have to count it in your daily calorie pattern) .
选择 (你 做 不是 有 到 数数 它 在 你的 日常的 卡路里 图案) .

选择（您不必将其计入每日卡路里摄入量）。

[lʌntʃ] [ðɪs] [ə'maʊnts] [tuː; tə]
LUNCH THIS AMOUNTS TO
午餐 这 金额 到

午餐费用总计为

['vedʒtəb(ə)l] [pleɪt] [wɪð; wɪθ] ['mɪntɪd] ['kærəts] [wʌn]['vedʒtəb(ə)l] [lɪst] [tʃɔɪs]
Vegetable Plate with Minted Carrots 1 Vegetable List Choice
蔬菜 盘子 和 铸币 胡萝卜 1 蔬菜 列表 选择

薄荷胡萝卜蔬菜拼盘（1份蔬菜选择）

['spɪnɪtʃ] , ['siːznd] [wɪð; wɪθ] ['vɪnɪgər] [wʌn]['vedʒtəb(ə)l] [lɪst] [tʃɔɪs]
Spinach , seasoned with vinegar 1 Vegetable List Choice
菠菜 , 经验丰富的 和 醋 1 蔬菜 列表 选择

菠菜，用醋调味 1 蔬菜清单选择

['seləri] ['hɑːrts] [wʌn]['vedʒtəb(ə)l] [lɪst] [tʃɔɪs]
Celery Hearts 1 Vegetable List Choice
芹菜 红心 1 蔬菜 列表 选择

芹菜心 1 蔬菜清单选择

[bred] [ænd; ənd] ['bʌtər] [wʌn] [bred] [lɪst] [tʃɔɪs]
Bread **and** **Butter** **1** **Bread** **List** **Choice**
面包 和 黄油 1 面包 列表 选择

面包和黄油 1 面包清单选择

[wʌn][fæt] [lɪst] [tʃɔɪs]
1 **Fat** **List** **Choice**
1 胖的 列表 选择

1. 脂肪清单选择

['ɔrɪndʒ] [kri:m] ½ [mɪlk] [lɪst] [tʃɔɪs]
Orange **Cream** **½** **Milk** **List** **Choice**
橙子 奶油 ½ 牛奶 列表 选择

橙味奶油 ½ 牛奶 清单选择

[ti:] [ɔ:r] ['kɔ:fi] [fri:] [tʃɔɪs]
Tea **or** **Coffee** **Free** **Choice**
茶 或者 咖啡 自由的 选择

茶或咖啡，任选

“ [bɪ'twi:n] - [mi:l] ” [snæk]
“ **BETWEEN** **-** **MEAL** **”** **SNACK**
“ 之间 - 一顿饭 ” 小吃

“两餐之间”的零食

[nɑ:ks] [drɪŋk] [meɪd] [wɪð; wɪθ] ¾ [kʌp] ['greɪpfru:t] [dʒu:s] 1½ [fru:t] [lɪst] ['tʃɔɪsɪz]
Knox **Drink** **made** **with** **¾** **cup** **Grapefruit** **Juice** **1½** **Fruit** **List** **Choices**
诺克斯 喝 制成 和 ¾ 杯子 柚子 汁 1½ 水果 列表 选择

诺克斯饮品，用 ¾ 杯西柚汁和 1½ 种水果制成（可选水果清单）

['dɪnər]
DINNER
晚餐

晚餐

[li:n] [graʊnd] [bi:f] ['pæti] [θri:] [mi:t] [lɪst] ['tʃɔɪsɪz]
Lean **Ground** **Beef** **Pattie** **3** **Meat** **List** **Choices**
倾斜 地面 牛肉 帕蒂 3 肉 列表 选择

瘦牛肉饼 3 种肉类选择

[beɪkt] [pə'teɪtoʊ][wɪð; wɪθ] [li:n] [mi:t] [dʒu:siz][wʌn] [bred] [lɪst] [tʃɔɪs]
Baked **Potato** **with** **Lean** **Meat** **Juices** **1** **Bread** **List** **Choice**
烘焙 土豆 和 倾斜 肉 果汁 1 面包 列表 选择

烤土豆配瘦肉汁 1 份面包选择

['bʌtərd] [bi:ts] [wʌn]['vedʒtəb(ə)l] [lɪst] [tʃɔɪs]
Buttered **Beets** **1** **Vegetable** **List** **Choice**
涂黄油的 甜菜 1 蔬菜 列表 选择

黄油甜菜根 1 蔬菜清单选择

[wʌn][fæt] [lɪst] [tʃɔɪs]
1 **Fat** **List** **Choice**
1 胖的 列表 选择

1. 脂肪清单选择

[pər'fekʃ(ə)n] ['sæləd][wɪð; wɪθ] [loʊ] - ['kæləri] ['sæləd] ['dresɪŋ] [fri:] [tʃɔɪs] ([ju:; jʊ][du:][nɑ:t][hæv; həv]
Perfection **Salad** **with** **Low** **-** **Calorie** **Salad** **Dressing** **Free** **Choice** **(** **you** **do** **not** **have**
完美 沙拉 和 低的 - 卡路里 沙拉 敷料 自由的 选择 (你 做 不是 有
[tu:; tə] [kaʊnt] [ðɪs] [ɪn][jʊr; jər] ['kæləri] ['pætərn])
to **count** **this** **in** **your** **calorie** **pattern** **)**
到 数数 这 在 你的 卡路里 图案)

完美沙拉配低卡路里沙拉酱（可自由选择，无需计入卡路里摄入量）

[bəˈnænə][ˌtuːˈtuː] [fruːt] [lɪst] [ˈtʃɔɪsɪz]

Banana	**2**	**Fruit**	**List**	**Choices**
香蕉	2	水果	列表	选择

香蕉 2 水果列表选项

[wɪð; wɪθ] [mɪlk] ½ [mɪlk] [lɪst] [tʃɔɪs]

with	**Milk**	**½**	**Milk**	**List**	**Choice**
和	牛奶	½	牛奶	列表	选择

含牛奶 ½ 牛奶 选项

[tiː] [ɔːr] [ˈkɔːfi] [friː] Choice15

Tea	**or**	**Coffee**	**Free**	**Choice15**
茶	或者	咖啡	自由的	Choice15

茶或咖啡任选15

[ˈɔːlsoʊ] [noʊt] [ðiːz] [ˈspeʃ(ə)l] [ˈmenjuː] HELPS1 .

ALSO	**NOTE**	**THESE**	**SPECIAL**	**MENU**	**HELPS1**	**.**
还	笔记	这些	特别的	菜单	HELPS1	.

另请注意以下特殊菜单帮助：1.

[wen] [ə; eɪ] [ˈresəpi] [ˈsɜːrvɪŋ] [ɪz] [ˈlɪstɪd] [æz; əz] “ [friː] [tʃɔɪs] ” [ˌaɪ ˈtiː] [miːnz] [ðæt] [juː; jʊ] [meɪ] [iːt] [wʌn]

When	**a**	**recipe**	**serving**	**is**	**listed**	**as**	**“**	**Free**	**Choice**	**”**	**it**	**means**	**that**	**you**	**may**	**eat**	**1**
什么时候	一个	食谱	服务	是	列出	作为	“	自由的	选择	”	它	方法	那	你	可能	吃	1

[ˈsɜːrvɪŋ] [wɪðaʊt] [ˈhævɪŋ] [tuː; tə] [kaʊnt] [ˌaɪ ˈtiː][ɪn][jʊr; jər] [ˈdeɪli] [ˈdaɪət] [ˈpætərn] .

serving	**without**	**having**	**to**	**count**	**it**	**in**	**your**	**daily**	**diet**	**pattern**	**.**
服务	没有	拥有	到	数数	它	在	你的	日常的	饮食	图案	.

当食谱中的一份食物被标注为“自由选择”时，意味着您可以食用 1 份而无需将其计入您的每日饮食计划中。

[ˌtuːˈtuː] . [juːz][ðə; ði][mɪlk][ɪn][jʊr; jər] [miːl] [plæn][tuː; tə][drɪŋk] , [ɪn] [ˈkɔːfi] , [ɑːn] [ˈsɪriəl] ,

2	**.**	**Use**	**the**	**milk**	**in**	**your**	**meal**	**plan**	**to**	**drink**	**,**	**in**	**coffee**	**,**	**on**	**cereal**	**,**
2	.	使用	这	牛奶	在	你的	一顿饭	计划	到	喝	,	在	咖啡	,	在	谷物	,

2. 将牛奶纳入你的膳食计划，可以用来喝牛奶、加在咖啡里、拌在麦片里。

[ɔːr][wɪð; wɪθ] [ˈʌðər] [fuːdz] .

or	**with**	**other**	**foods**	**.**
或者	和	其他	食物	.

或与其他食物一起食用。

[θriː] . [sɜːrv] [ˈvedʒtəb(ə)lz] [pleɪn] [ɔːr][wɪð; wɪθ][pɑːrt][ʌv; əv][ðə; ði] [miːt] [ɔːr][fæt] [tʃɔɪs] [fɔːr; fər] [ˈsiːzənɪŋ]

3	**.**	**Serve**	**vegetables**	**plain**	**or**	**with**	**part**	**of**	**the**	**meat**	**or**	**fat**	**choice**	**for**	**seasoning**
3	.	服务	蔬菜	清楚的	或者	和	部分	的	这	肉	或者	胖的	选择	为了	调料

.

:

.

3. 将蔬菜单独食用，或与部分肉类或脂肪一起食用，以作调味。

[juː; jʊ] [meɪ] [wɪʃ] [tuː; tə][juːz] [təˈgeðər] [ðə; ði][ˈvedʒtəb(ə)lz] , [mɪlk] , [ænd; ənd] [miːt] [ˈtʃɔɪsɪz] [ɪn][jʊr; jər]

You	**may**	**wish**	**to**	**use**	**together**	**the**	**vegetables**	**,**	**milk**	**,**	**and**	**meat**	**choices**	**in**	**your**
你	可能	希望	到	使用	一起	这	蔬菜	,	牛奶	,	和	肉	选择	在	你的

[miːl] [plæn] .

meal	**plan**	**.**
一顿饭	计划	.

您可以在膳食计划中同时使用蔬菜、牛奶和肉类。

[ðɪs] [wei] [juː; jʊ][kæn; kən] [meɪk] [suːps] , [stjuːz] , [ɔːr] [ˈʌðər] [ˈdɪʃɪz] [ɪn] [wɪtʃ] [juː; jʊ] [kəmˈbaɪn] [ˈsevrəl]

This	**way**	**you**	**can**	**make**	**soups**	**,**	**stews**	**,**	**or**	**other**	**dishes**	**in**	**which**	**you**	**combine**	**several**
这	方式	你	能	制作	汤	,	炖菜	,	或者	其他	菜肴	在	哪个	你	结合	一些

[fuːdz] . [fɔːr] .

foods	**.**	**4**	**.**
食物	.	4	.

这样你就可以做出汤、炖菜或其他将多种食材混合在一起的菜肴了。4.

['meʒər] [ɔ:l] [fu:dz] [ɑ:n][ðə; ði] [bred] [lɪst] ['æftər] [ðeɪ] [hæv; həv] [bɪn] [kʊkt] . [faɪv] .

Measure	**all**	**foods**	**on**	**the**	**Bread**	**List**	**after**	**they**	**have**	**been**	**cooked**	**.**	**5**	**.**
措施	全部	食物	在	这	面包	列表	后	他们	有	到过	煮熟	.	5	.

5. 将面包清单上的所有食物煮熟后进行称量。

[i:t] [ðə; ði] [mi:t] [ɔ:r] [fɪʃ] [prɪ'perd] [fɔ:r; fər][ðə; ði]['fæməli][æz; əz] [lɔ:ŋ] [æz; əz][noʊ][fæt][ɔ:r]['flaʊər]

Eat	**the**	**meat**	**or**	**fish**	**prepared**	**for**	**the**	**family**	**as**	**long**	**as**	**no**	**fat**	**or**	**flour**
吃	这	肉	或者	鱼	准备	为了	这	家庭	作为	长的	作为	不	胖的	或者	面粉

[hæz; həz] [bɪn] ['ædɪd] .

has	**been**	**added**	**.**
有	到过	额外	.

只要没有添加油脂或面粉，就可以食用为家人准备的肉类或鱼类。

[mi:t] [dʒu:siz] , [wɪð; wɪθ][ðə; ði][fæt] [rɪ'mu:vd] , [meɪ] [bi:; bi] [ju:st] [wɪð; wɪθ][jʊr; jər] [mi:t] [ɔ:r]['vedʒtəb(ə)lz]

Meat	**juices**	**,**	**with**	**the**	**fat**	**removed**	**,**	**may**	**be**	**used**	**with**	**your**	**meat**	**or**	**vegetables**
肉	果汁	,	和	这	胖的	已移除	,	可能	是	用过的	和	你的	肉	或者	蔬菜

[fɔ:r; fər] ['ædɪd] ['fleɪvər] .

for	**added**	**flavor**	**.**
为了	额外	味道	.

去除脂肪后的肉汁可以与肉类或蔬菜一起食用，以增添风味。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz][ɪm'pɔ:rt(ə)nt] [ðæt] [ju:; jʊ] ['meʒər] [mi:t] ['æftər][ˌaɪ 'ti:][ɪz] [kʊkt] .

It	**is**	**important**	**that**	**you**	**measure**	**meat**	**after**	**it**	**is**	**cooked**	**.**
它	是	重要的	那	你	措施	肉	后	它	是	煮熟	.

肉煮熟后一定要测量其大小。

[boʊnz] [ænd; ənd]['ekstrə][fæt][ʃʊd; ʃəd][nɑ:t][bi:; bi] ['kaʊntɪd] [ɪn][ðə; ði]['toʊt(ə)l] [weɪt] .

Bones	**and**	**extra**	**fat**	**should**	**not**	**be**	**counted**	**in**	**the**	**total**	**weight**	**.**
骨头	和	额外的	胖的	应该	不是	是	计数	在	这	全部的	重量	.

骨头和多余的脂肪不应计入总重量。

[kʌt] [ɔ:f] ['ekstrə][fæt] [ɪn'sted] [ʌv; əv] ['i:tɪŋ] [ˌaɪ 'ti:] . [sɪks] .

Cut	**off**	**extra**	**fat**	**instead**	**of**	**eating**	**it**	**.**	**6**	**.**
切	离开	额外的	胖的	反而	的	吃	它	.	6	.

6. 减少多余脂肪的摄入，而不是食用它。

[wen] [ju:; jʊ][ɑ:r; ər][ɑ:n][ə; eɪ][ri'dju:siŋ] [reɪ'ʒi:m] , [noʊ] ['mætər] ['weðər] [ɑ:n][ə; eɪ] - ,

When	**you**	**are**	**on**	**a**	**reducing**	**regime**	**,**	**no**	**matter**	**whether**	**on**	**a**	**1200**	**,**
什么时候	你	是	在	一个	减少	政权	,	不	事情	无论	在	一个	-	,

当你进行减量训练时，无论是在 1200 马力还是其他任何级别，

- , [ɔ:r] - ['kæləri] ['daɪət] , [ju:z]['oʊnli][ðə; ði] [ə'maʊnt] [ʌv; əv][fæt] [pər'mɪtɪd] [ɪn] [ðæt] ['daɪət] .

1600	**,**	**or**	**1800**	**calorie**	**diet**	**,**	**use**	**only**	**the**	**amount**	**of**	**fat**	**permitted**	**in**	**that**	**diet**	**.**
-	,	或者	-	卡路里	饮食	,	使用	仅有的	这	数量	的	胖的	允许	在	那	饮食	.

如果采用 1600 或 1800 卡路里的饮食，则只能使用该饮食中允许的脂肪量。

[ju:; jʊ] [meɪ] [ju:z][ˌaɪ 'ti:][ɪn] ['eni] [wei] [ju:; jʊ][prɪ'fɜ:r] — [æz; əz][ə; eɪ] [spred] , [fɔ:r; fər] ['si:zənɪŋ] [fu:dz] ,

You	**may**	**use**	**it**	**in**	**any**	**way**	**you**	**prefer**	**—**	**as**	**a**	**spread**	**,**	**for**	**seasoning**	**foods**	**,**
你	可能	使用	它	在	任何	方式	你	更喜欢	—	作为	一个	传播	,	为了	调料	食物	,

您可以根据自己的喜好使用——涂抹在食物上，或者用来调味。

[ɪn] ['dresɪŋ] ['vedʒtəb(ə)lz] — [bʌt; bət] [kaʊnt] [ðə; ði][fæt] [ju:st] [ɪn] [ði:z] [weɪz] [æz; əz][pɑ:rt][ʌv; əv][jʊr; jər]

in	**dressing**	**vegetables**	**—**	**but**	**count**	**the**	**fat**	**used**	**in**	**these**	**ways**	**as**	**part**	**of**	**your**
在	敷料	蔬菜	—	但	数数	这	胖的	用过的	在	这些	方式	作为	部分	的	你的

['toʊt(ə)l] [ə'laʊəns] [fɔ:r; fər][ðə; ði] [deɪ] .

total	**allowance**	**for**	**the**	**day**	**.**
全部的	津贴	为了	这	天	.

在给蔬菜调味时——但要将这些方式使用的脂肪计入你一天的总摄入量中。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['iziə] [tuː; tə]['daɪət] [wen] [fuːd] [lʊks] [soʊ] [ə'piːlɪŋ] [ðæt] [juː; jʊ][dəunt] [mɪs] [haɪ] - ['kæləri]

It	is	easier	to	diet	when	food	looks	so	appealing	that	you	don't	miss	high	-	calorie
它	是	更轻松	到	饮食	什么时候	食物	看起来	所以	上诉	那	你	不	错过	高的	-	卡路里

[fuːdz] [ɔːr] [haɪ] - ['kæləri] ['ekstrəz] . -

foods	or	high	-	calorie	extras	.	16
食物	或者	高的	-	卡路里	额外	.	-

当食物看起来如此诱人时，节食就更容易了，因为你不会想念高热量食物或高热量零食。16

['speʃ(ə)l] ['resəpi] ['hɛlps]

SPECIAL	RECIPE	HELPS
特别的	食谱	帮助

特殊配方帮助

[ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [help] [juː; jʊ][tuː; tə][hæv; həv][ə; eɪ][lɪst][ʌv; əv][sʌm; səm] [fuːdz] [ðæt] [ɑːr; ər] [loʊ] [ɪn] ['kæləriz] .

It	may	help	you	to	have	a	list	of	some	foods	that	are	low	in	calories	.
它	可能	帮助	你	到	有	一个	列表	的	一些	食物	那	是	低的	在	卡路里	.

列出一些低热量食物清单可能会对你有所帮助。

[loʊ] - ['kæləri] [s'wiːtnəz]

LOW	-	CALORIE	SWEETENERS
低的	-	卡路里	甜味剂

低热量甜味剂

[bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] [iːtʃ] ['tiːspuːn] [ʌv; əv] ['ʃʊgər] ['gɪvz] - ['kæləriz] ,

Because	each	teaspoon	of	sugar	gives	20	calories	,
因为	每个	茶匙	的	糖	给予	-	卡路里	,

因为每茶匙糖含有20卡路里，

[juː; jʊ][kæn; kən][kʌt][ðem; ðəm][daʊn] [ɪf] [juː; jʊ][juːz][ə; eɪ] ['swiːtnər] [ðæt] [wɪl] [nɑːt] [sə'plaɪ] ['eni]

you	can	cut	them	down	if	you	use	a	sweetener	that	will	not	supply	any
你	能	切	他们	向下	如果	你	使用	一个	甜味剂	那	将要	不是	供应	任何

['kæləriz] .

calories	.
卡路里	.

如果你使用不含热量的甜味剂，就可以减少甜味剂的用量。

[loʊ] - ['kæləri] [s'wiːtnəz] [miːn] [swiːt] [teɪst] [wɪ'ðaʊt] ['kæləriz] [ænd; ənd] [wɪ'ðaʊt] ['ʃʊgər] .

Low	-	calorie	sweeteners	mean	sweet	taste	without	calories	and	without	sugar	.
低的	-	卡路里	甜味剂	意思是	甜的	品尝	没有	卡路里	和	没有	糖	.

低热量甜味剂意味着没有热量和糖分，却能带来甜味。

[ðə; ði]['resəpɪz][ɪn] [ðɪs] ['bʊklət] [juːz] ['sækərɪn] (¼ [greɪn] ['tæblɪts]) , ['suːkərɪl] (['tæblɪts][ɔːr][sə'luːʃ(ə)n])

The	recipes	in	this	booklet	use	saccharin	(	¼	grain	tablets	)	,	Sucaryl	(	tablets	or	solution	)
这	食谱	在	这	小册子	使用	糖精	(	¼	粮食	片剂	)	,	苏卡里尔	(	片剂	或者	解决方案	)

, [ænd; ənd] - ([sə'luːʃ(ə)n]) .

,	and	Sweeta	(	solution	)	.
,	和	-	(	解决方案	)	.

本手册中的配方使用了糖精（¼ 谷物片）、Sucaryl（片剂或溶液）和 Sweeta（溶液）。

[wʌn]['tæblət] ['sækərɪn] ['iːkwəld] [ɪn] ['swiːtnəs] [baɪ][wʌn] ['tiːspuːn] [ʌv; əv] ['ʃʊgər]

1	tablet	saccharin	Equaled	in	sweetness	by	1	teaspoon	of	sugar
1	药片	糖精	等于	在	甜味	经过	1	茶匙	的	糖

1 片糖精的甜度相当于 1 茶匙糖

[ɔːr]

or
或者

或者

[wʌn]['tæblət] ['suːkərɪl]

1	tablet	Sucaryl
1	药片	苏卡里尔

片 Sucaryl

[ɔːr]
or
或者

或者

⅛ [tiː'ɛs'piː] .
⅛ tsp .
⅛ 茶匙 .

⅛茶匙

['suːkəril] [sə'luːʃ(ə)n]
Sucaryl solution
苏卡里尔 解决方案

Sucaryl溶液

[ɔːr]
or
或者

或者

[ˌtuː'tuː] [drɑːps] -
2 drops Sweeta
2 滴 -

2滴甜塔

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [ˌʌn'waɪz] [tuː; tə] [teɪk] [mɔːr] [ðæn; ðən] [ə; eɪ] ['riːz(ə)nəb(ə)l] [ə'maʊnt] (['iːkwəl] [tuː; tə] [ə'baʊt] -
It is unwise to take more than a reasonable amount (equal to about 12
它 是 失策 到 拿 更多的 比 一个 合理的 数量 (平等的 到 关于 -
['tæblɪts]) [æz; əz] [ðə; ði] ['toʊt(ə)l] [ɪn] [ðə; ði] ['deɪz] [miːlz] .
tablets) as the total in the day's meals .
片剂) 作为 这 全部的 在 这 天 餐 .

一天中摄入的总量不宜超过合理剂量（约 12 片）。

['lɪkwɪd] [nɑːn] - [kə'lɒrɪk] [s'wiːtnəz] [meɪ] [biː; bi] ['ædɪd] [də'rektli; daɪ'rektli] [tuː; tə] [ðə; ði] [dɪ'zɑːlvd]
Liquid non - caloric sweeteners may be added directly to the dissolved
液体 非 - 卡路里 甜味剂 可能 是 额外 直接地 到 这 溶解
['dʒelətn] ['mɪkstʃər] .
gelatine mixture .
明胶 混合物 .

可以将液态无热量甜味剂直接添加到溶解的明胶混合物中。

[nɑːn] - [kə'lɒrɪk] ['swiːtnɪŋ] ['tæblɪts] [meɪ] [biː; bi] [krʌʃt] [ænd; ənd] [stɜːrd] ['ɪntuː] [ðə; ði] [dɪ'zɑːlvd]
Non - caloric sweetening tablets may be crushed and stirred into the dissolved
非 - 卡路里 甜味剂 片剂 可能 是 碎 和 搅拌 进入 这 溶解
['dʒelətn] ['mɪkstʃər] ,
gelatine mixture ,
明胶 混合物 ,

将无热量甜味剂片剂碾碎，搅拌到溶解的明胶混合物中。

[ɔːr] [ðeɪ] [meɪ] [biː; bi] [dɪ'zɑːlvd] [ɪn] [smɔːl] [ə'maʊnt] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['lɪkwɪd] [kɔːld] [fɔːr; fər] [ɪn] [ə; eɪ] ['resəpi] ,
or they may be dissolved in small amount of the liquid called for in a recipe ,
或者 他们 可能 是 溶解 在 小的 数量 的 这 液体 称为 为了 在 一个 食谱 ,

或者，它们可以溶解在食谱中要求的少量液体中。

[ðen] ['ædɪd] .
then added .
然后 额外 .

然后添加。

[loʊ] - ['kæləri] [fuːdz]
LOW - CALORIE FOODS
低的 - 卡路里 食物

低热量食物

[ə; eɪ] ['nʌmbər] [ʌv; əv] [loʊ] - ['kæləri] [kænd] [ɔ:r]['bɑ:t(ə)l] [fru:ts] , [fru:t] [dʒu:siz] ,

A	number	of	low	-	calorie	canned	or	bottle	fruits	,	fruit	juices	,
一个	数字	的	低的	-	卡路里	罐装	或者	瓶子	水果	,	水果	果汁	,

一些低热量的罐装或瓶装水果、果汁，

[ænd; ənd][be'vəridʒiz][ɑ:r; ər] [naʊ] [ə'veɪləb(ə)l][ɪn] ['meni] ['mɑ:rkəts, 'mɑ:rkɪts] .

and	beverages	are	now	available	in	many	markets	.
和	饮料	是	现在	可用的	在	许多	市场	.

现在很多市场都有饮料供应。

[ðiːz] [fuːdz] [ˌeɪ diː 'diː] [mʌtʃ] ['ɪntrəst] [ɪn] [loʊ] - ['kæləri] ['daiəts] .

These	foods	add	much	interest	in	low	-	calorie	diets	.
这些	食物	添加	很多	兴趣	在	低的	-	卡路里	饮食	.

这些食物为低热量饮食增添了许多趣味。

[loʊ] - ['kæləri] [fu:dz] [ju:st] [ɪn] ['resəpɪz] [ɪn] [ðɪs] ['bʊklət] [ɪn'klu:d] :

Low	-	calorie	foods	used	in	recipes	in	this	booklet	include	:
低的	-	卡路里	食物	用过的	在	食谱	在	这	小册子	包括	:

本手册食谱中使用的低热量食物包括：

[kænd] [fru:ts] , [ˌʌn'swi:tnd]

Canned	Fruits	,	unsweetened
罐装	水果	,	无糖

罐装水果，无糖

[kænd] [fru:ts] , [nɑ:n] - [kə'lɒrɪk] ['sweitənd]

Canned	Fruits	,	non	-	caloric	sweetened
罐装	水果	,	非	-	卡路里	加糖

罐装水果，无热量甜味剂

[kænd] [fru:t] [dʒu:siz] , [ˌʌn'swi:tnd]

Canned	Fruit	Juices	,	unsweetened
罐装	水果	果汁	,	无糖

罐装果汁，无糖

[kænd] [fru:t] [dʒu:siz] , [nɑ:n] - [kə'lɒrɪk] ['sweitənd]

Canned	Fruit	Juices	,	non	-	caloric	sweetened
罐装	水果	果汁	,	非	-	卡路里	加糖

罐装果汁，无热量甜味

['kɑ:rbəneɪtɪd][be'vəridʒiz] , [nɑ:n] - [kə'lɒrɪk] ['sweitənd]

Carbonated	Beverages	,	non	-	caloric	sweetened
碳酸饮料	饮料	,	非	-	卡路里	加糖

碳酸饮料，无热量甜味剂

[skɪm] [mɪlk] [ɪz][ə; eɪ] [loʊ] - [kə'lɒrɪk][fɔ:rm][ʌv; əv] [mɪlk] [wɪtʃ] ['hɛlps][wɪð; wɪθ] [sək'sesf(ə)l] [weɪt] [lɔ:s] [baɪ]

Skim	milk	is	a	low	-	caloric	form	of	milk	which	helps	with	successful	weight	loss	by
撇去	牛奶	是	一个	低的	-	卡路里	形式	的	牛奶	哪个	帮助	和	成功的	重量	损失	经过

['ki:pɪŋ] ['kæləriz] [loʊ] [waɪl] [fu:d] ['vælju:] [rɪ'meɪnz] [haɪ] .

keeping	calories	low	while	food	value	remains	high	.
保持	卡路里	低的	尽管	食物	价值	遗迹	高的	.

脱脂牛奶是一种低热量的牛奶，它能保持较低的热量，同时保持较高的营养价值，从而帮助成功减肥。

['flu:ɪd][skɪm] [mɪlk][ɔ:r][nɑ:n] - [fæt][draɪ][mɪlk]['sɑ:lədz][kæn; kən][bi:; bi] [ju:st] .

Fluid	skim	milk	or	non	-	fat	dry	milk	solids	can	be	used	.
体液	撇去	牛奶	或者	非	-	胖的	干燥	牛奶	固体	能	是	用过的	.

可以使用液态脱脂牛奶或脱脂奶粉。

[nɑ:n] - [fæt][draɪ][mɪlk]['sɑ:lədz] [plʌs] ['wɔ:tər] [meɪk] [skɪm] [mɪlk] .

Non	-	fat	dry	milk	solids	plus	water	make	skim	milk	.
非	-	胖的	干燥	牛奶	固体	加	水	制作	撇去	牛奶	.

脱脂奶粉加水制成脱脂牛奶。

['fɑːloʊ] [də'rekʃ(ə)nz][ɑːn][ðə; ði] ['pækɪdʒ] [fɔːr; fər] [kə'rekt] [prə'pɔːʃəns] .

Follow	**directions**	**on**	**the**	**package**	**for**	**correct**	**proportions**	**.**
跟随	方向	在	这	包裹	为了	正确的	比例	.

请按照包装上的说明配比正确。

[tuː; tə][ˌriː'lɪkwɪfaɪ] — ['meʒər] [draɪ][mɪlk]['ɪntuː] [glæs] ; [ˌeɪ diː 'diː][wʌn][kʌp]['wɔːtər][ænd; ənd][stɜːr] .

To	**reliquefy**	**—**	**measure**	**dry**	**milk**	**into**	**glass**	**;**	**add**	**1**	**cup**	**water**	**and**	**stir**	**.**
到	重新液化	—	措施	干燥	牛奶	进入	玻璃	;	添加	1	杯子	水	和	搅拌	.

重新液化——将奶粉倒入玻璃杯中；加入 1 杯水并搅拌。

[tʃɪl] . -

Chill	**.**	**17**
寒意	.	-

冷静。17

[steps] [tuː; tə] [sək'ses] [wɪð; wɪθ] [nɑːks] ['dʒelətn] ['resəpɪz]

STEPS	**TO**	**SUCCESS**	**WITH**	**KNOX**	**GELATINE**	**RECIPES**
步骤	到	成功	和	诺克斯	明胶	食谱

使用诺克斯明胶食谱走向成功的步骤

[tuː; tə] [ɪn'ʃʊr] [ˌsætɪs'fæktəri] ['dʒelɪŋ] ,

To	**insure**	**satisfactory**	**jelling**	**,**
到	保证	令人满意的	凝胶	,

为确保凝胶效果良好，

[ðə; ði] ['nʌmbər] [ʌv; əv] [greɪnz] [ʌv; əv][nɑːks] [ˌʌn'fleɪvərd] ['dʒelətn] [ɪn] [iːtʃ] ['envələʊp] [ɪz] ['meʒərd]

the	**number**	**of**	**grains**	**of**	**Knox**	**Unflavored**	**Gelatine**	**in**	**each**	**envelope**	**is**	**measured**
这	数字	的	谷物	的	诺克斯	无味	明胶	在	每个	信封	是	测量

[ˌsaɪən'tɪfɪkli] .

scientifically	**.**
科学地	.

每包诺克斯无味明胶的颗粒数都是经过科学测量的。

['teɪbəlˌspuːnz] ['veri] [ɪn][saɪz] .

Tablespoons	**vary**	**in**	**size**	**.**
汤匙	各不相同	在	尺寸	.

汤匙的大小各不相同。

[æn; ən] “ ['envələʊp] ” [ʌv; əv] ['dʒelətn] [ɪz]['ɔːlweɪz][æn; ən] ['ækjərət] ['meʒər] .

An	**“**	**envelope**	**”**	**of**	**gelatine**	**is**	**always**	**an**	**accurate**	**measure**	**.**
一个	“	信封	”	的	明胶	是	总是	一个	准确的	措施	.

一小包明胶总是一个准确的计量单位。

[tuː; tə] ['sɔːfn] ['dʒelətn] [ɪn][ɔːl][koʊld]['lɪkwɪdz] [ɪk'sept] [mɪlk] ,

To	**soften**	**gelatine**	**in**	**all**	**cold**	**liquids**	**except**	**milk**	**,**
到	软化	明胶	在	全部	寒冷的	液体	除了	牛奶	,

除牛奶外，所有冷液体均可软化明胶。

['sprɪŋk(ə)l] ['dʒelətn] ['ɪntuː] ½ [kʌp][ʌv; əv][ðə; ði][koʊld]['lɪkwɪd] .

sprinkle	**gelatine**	**into**	**½**	**cup**	**of**	**the**	**cold**	**liquid**	**.**
撒	明胶	进入	½	杯子	的	这	寒冷的	液体	.

将明胶粉撒入半杯冷液体中。

[let] [stænd][tuː; tə] ['sɔːfn] .

Let	**stand**	**to**	**soften**	**.**
让	站立	到	软化	.

静置使其软化。

[tuː; tə] ['sɔːfn] ['dʒelətn] [ɪn] ½ [kʌp][ʌv; əv][koʊld][mɪlk] , [stɜːr][ðə; ði] ['dʒelətn] ['ɪntuː][ðə; ði][mɪlk] .

To	**soften**	**gelatine**	**in**	**½**	**cup**	**of**	**cold**	**milk**	**,**	**stir**	**the**	**gelatine**	**into**	**the**	**milk**	**.**
到	软化	明胶	在	½	杯子	的	寒冷的	牛奶	,	搅拌	这	明胶	进入	这	牛奶	.

要将明胶软化在半杯冷牛奶中，只需将明胶搅拌到牛奶中即可。

[tuː; tə] [dɪ'zɑːlv] ['sɔfənd] ['dʒelətn] , [stɜːr]['ɪntuː][hɑːt]['lɪkwɪd][rɪ'kwaɪərd][ɪn][ðə; ði]['resəpi] ,

To	dissolve	softened	gelatine	,	stir	into	hot	liquid	required	in	the	recipe	,
到	溶解	软化	明胶	,	搅拌	进入	热的	液体	必需的	在	这	食谱	,

将软化的明胶搅拌到食谱中所需的热液体中即可溶解。

[ɔːr] [pleɪs] ['oʊvər][hɑːt]['wɔːtər][ænd; ənd][stɜːr][ʌn'tɪl] [dɪ'zɑːlvd] .

or	place	over	hot	water	and	stir	until	dissolved	.
或者	地方	超过	热的	水	和	搅拌	直到	溶解	.

或者隔水加热搅拌至溶解。

[wʌn] ['envəloʊp] [ʌv; əv] ['dʒelətn] [wɪl] [dʒel] [ʌp] [tuː; tə][ˌtuː'tuː] [kʌps] [ʌv; əv]['lɪkwɪd] .

One	envelope	of	gelatine	will	gel	up	to	2	cups	of	liquid	.
一	信封	的	明胶	将要	凝胶	向上	到	2	杯子	的	液体	.

一包明胶最多可以凝固2杯液体。

[wen] ['sɑːlədz][ɑːr; ər] ['ædɪd] [tuː; tə][ˌtuː'tuː] [kʌps] [ʌv; əv][ə; eɪ] ['dʒelətn] - ['lɪkwɪd]['mɪkstʃər] ,

When	solids	are	added	to	2	cups	of	a	gelatine	-	liquid	mixture	,
什么时候	固体	是	额外	到	2	杯子	的	一个	明胶	-	液体	混合物	,

当向2杯明胶液体混合物中加入固体时，

[ʌp] [tuː; tə][ˌtuː'tuː] [kʌps] [meɪ] [biː; bi] ['ædɪd] .

up	to	2	cups	may	be	added	.
向上	到	2	杯子	可能	是	额外	.

最多可添加 2 杯。

[mɔːr] [dʒel] - ['kʊkəri] ['hɛlps]

MORE	GEL	-	COOKERY	HELPS
更多的	凝胶	-	烹饪	帮助

更多凝胶烹饪技巧

[freʃ] ['paɪnæp(ə)l][ænd; ənd]['froʊz(ə)n][mʌst; məst][biː; bi] [kʊkt] [bɪ'fɔːr] ['ædɪŋ] [ˌaɪ 'tiː][tuː; tə][ə; eɪ]

Fresh	pineapple	and	frozen	must	be	cooked	before	adding	it	to	a
新鲜的	菠萝	和	冷冻	必须	是	煮熟	前	添加	它	到	一个

['dʒelətn] ['mɪkstʃər][tuː; tə] [ɪn'ʃʊr] ['dʒelɪŋ] ;

gelatine	mixture	to	insure	jelling	;
明胶	混合物	到	保证	凝胶	;

新鲜菠萝和冷冻菠萝在加入明胶混合物之前都必须煮熟，以确保能够凝固；

[kænd] ['paɪnæp(ə)l][kæn; kən][biː; bi] [juːst] [æz; əz][ˌaɪ 'tiː] [kʌmz] [frʌm; frəm][ðə; ði][kæn; kən] .

canned	pineapple	can	be	used	as	it	comes	from	the	can	.
罐装	菠萝	能	是	用过的	作为	它	来	从	这	能	.

罐装菠萝可以直接使用，无需任何额外处理。

[wen] ['ædɪŋ] ['sɑːlɪd] [ɪn'griːdiənts] ,

When	adding	solid	ingredients	,
什么时候	添加	坚硬的	原料	,

添加固体配料时，

[ðə; ði] ['dʒelətn] ['mɪkstʃər][ɪz][fɜːrst] [tʃɪld] [tuː; tə][ðə; ði] [kən'sɪstənsi] [ʌv; əv][koʊld] [ʌn'biːtn] [eg] [waɪt]

the	gelatine	mixture	is	first	chilled	to	the	consistency	of	cold	unbeaten	egg	white
这	明胶	混合物	是	第一的	冷藏	到	这	一致性	的	寒冷的	不败	蛋	白色的

[frʌm; frəm] [freʃ] [egz] .

from	fresh	eggs	.
从	新鲜的	鸡蛋	.

首先将明胶混合物冷却至与新鲜鸡蛋中未打发的冷蛋白的稠度相同。

[ðɪs] [prɪ'vɛnts, priː'vɛnts][ðə; ði]['sɑːlədz][frʌm; frəm]['raɪzɪŋ][tuː; tə][ðə; ði][tɑːp][ɔːr] ['sɪŋkɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði]

This	prevents	the	solids	from	rising	to	the	top	or	sinking	to	the
这	阻止	这	固体	从	上升	到	这	顶部	或者	下沉	到	这

['bɑːtəm] [ʌv; əv][ðə; ði][moʊld] .

bottom	of	the	mold	.
底部	的	这	模具	.

这样可以防止固体上升到模具顶部或沉到模具底部。

[tuː; tə] [tʃɪl] [ðə; ði] ['dʒelətn] ['mɪkstʃər] ['kwɪkli] [tuː; tə][ðə; ði] [kən'sɪstənsi] [ʌv; əv] [ʌn'biːtn] [eg] [waɪt] ,

To	chill	the	gelatine	mixture	quickly	to	the	consistency	of	unbeaten	egg	white	,
到	寒意	这	明胶	混合物	迅速地	到	这	一致性	的	不败	蛋	白色的	,

为了快速冷却明胶混合物，使其达到未打发蛋清的稠度，

[hæf] [fɪl] [ðə; ði] ['loʊər] [pɑːrt][ʌv; əv][ə; eɪ] ['dʌb(ə)l] ['bɔɪlər] [wɪð; wɪθ][aɪs][ænd; ənd]['wɔːtər] .

half	fill	the	lower	part	of	a	double	boiler	with	ice	and	water	.
一半	充满	这	降低	部分	的	一个	双倍的	锅炉	和	冰	和	水	.

在双层蒸锅的下层装入一半的冰和水。

[set] ['ʌpər] [pɑːrt][ʌv; əv] ['dʌb(ə)l] ['bɔɪlər] [kən'teɪnɪŋ] [ðə; ði] ['dʒelətn] - ['lɪkwɪd]['mɪkstʃər]['oʊvər][ðə; ði][aɪs] .

Set	upper	part	of	double	boiler	containing	the	gelatine	-	liquid	mixture	over	the	ice	.
放	上	部分	的	双倍的	锅炉	包含	这	明胶	-	液体	混合物	超过	这	冰	.

将盛有明胶液体混合物的双层蒸锅的上层放在冰上。

[stɜːr] ['friːkwəntli] [ʌn'tɪl] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ] [smuːð] , ['iːvnli] [tʃɪld] , [ʌn'biːtn] [eg] [waɪt] [kən'sɪstənsi] .

Stir	frequently	until	it	is	a	smooth	,	evenly	chilled	,	unbeaten	egg	white	consistency	.
搅拌	频繁地	直到	它	是	一个	光滑的	,	均匀地	冷藏	,	不败	蛋	白色的	一致性	.

经常搅拌，直到它变成光滑、均匀冷却、未打发的蛋白状。

[æz; əz][æn; ən] [ɔːl'tɜːrnətɪv] , [tuː] [boʊlz] [meɪ] [biː; bi] [juːst] [ɪn'sted] [ʌv; əv][ðə; ði] ['dʌb(ə)l] ['bɔɪlər] .

As	an	alternative	,	two	bowls	may	be	used	instead	of	the	double	boiler	.
作为	一个	选择	,	二	碗	可能	是	用过的	反而	的	这	双倍的	锅炉	.

或者，也可以用两个碗代替双层蒸锅。

[wen] [loʊ] - ['kæləri] [s'wiːtnəz] [ɑːr; ər] [juːst] [ɪn][ðə; ði]['resəpi] , [biːt] [ðə; ði] [eg] [waɪts] [stɪf] [bʌt; bət] [nɑːt][draɪ] ,

When	low	-	calorie	sweeteners	are	used	in	the	recipe	,	beat	the	egg	whites	stiff	but	not	dry	,
什么时候	低的	-	卡路里	甜味剂	是	用过的	在	这	食谱	,	打	这	蛋	白人	僵硬的	但	不是	干燥	,

如果在食谱中使用低热量甜味剂，请将蛋白打发至硬性发泡，但不要打发至干硬。

[ðen] [foʊld][ðem; ðəm][ɪn][æz; əz][də'rektɪd] .

then	fold	them	in	as	directed	.
然后	折叠	他们	在	作为	指导	.

然后按照指示折叠起来。

[ɪf] ['ʃʊgər] [ɪz] [juːst] [ɪn][ðə; ði]['resəpi] [wen] ['biːtn] [eg] [waɪts] [ɑːr; ər] ['ædɪd] [tuː; tə][ðə; ði] ['dʒelətn] ,

If	sugar	is	used	in	the	recipe	when	beaten	egg	whites	are	added	to	the	gelatine	,
如果	糖	是	用过的	在	这	食谱	什么时候	被打败	蛋	白人	是	额外	到	这	明胶	,

如果在将打发的蛋白加入吉利丁的配方中使用了糖，

[biːt] [ə; eɪ][pɑːrt][ʌv; əv][ˌaɪ 'tiː]['ɪntuː][ðə; ði] [eg] [waɪts] [æz; əz][ɪn] [mə'ræŋz] .

beat	a	part	of	it	into	the	egg	whites	as	in	meringues	.
打	一个	部分	的	它	进入	这	蛋	白人	作为	在	蛋白酥皮	.

将一部分打入蛋白中，就像制作蛋白酥皮一样。

[haʊ] [tuː; tə][moʊld][ænd; ənd] [ʌn'moʊld] [nɑːks] ['dʒelətn] ['dɪʃɪz]

HOW	TO	MOLD	AND	UNMOLD	KNOX	GELATINE	DISHES
如何	到	模具	和	脱模	诺克斯	明胶	菜肴

如何给诺克斯明胶片做模具和脱模

['dʒelid] [fuːdz] — [suːps] , [meɪn] ['dɪʃɪz] , ['sælədz] , [ɔːr] [dɪ'zɜːrts] — [kæn; kən][biː; bi][moʊldɪd][ɪn] [skwer] , [raʊnd] , [ɔːr][loʊf][pænz] ,

Jellied	foods	—	soups	,	main	dishes	,	salads	,	or	desserts	—	can	be	molded	in	square	,	round	,	or	loaf	pans	,
果冻	食物	—	汤	,	主要的	菜肴	,	沙拉	,	或者	甜点	—	能	是	模制	在	正方形	,	圆形的	,	或者	面包	平底锅	,

果冻状食物——汤、主菜、沙拉或甜点——可以用方形、圆形或长方形模具成型。

['mʌfɪn] [tɪnz] , [wɑːʃt] [tɪnz][frʌm; frəm] [kænd] [fuːdz] , [boʊlz] , [kʌps] , ['glæsɪz] , [ɔːr]['peɪpər] ['drɪŋkɪŋ]
muffin **tins** **,** **washed** **tins** **from** **canned** **foods** **,** **bowls** **,** **cups** **,** **glasses** **,** **or** **paper** **drinking**
松饼 罐头 , 洗过 罐头 从 罐装 食物 , 碗 , 杯子 , 眼镜 , 或者 纸 喝
[kʌps] .
cups **.**
杯子 .

松饼模具、罐头食品的洗净模具、碗、杯子、玻璃杯或纸杯。

[fɔːr; fər] ['iːzi] ['sɜːrvɪŋ] ,
For **easy** **serving** **,**
为了 简单的 服务 ,

为了方便食用，

[ə; eɪ] ['dʒelətn] ['mɪkstʃər] [meɪ] [biː; bi] [tʃɪld] [ɪn] ['sɜːrvɪŋ] ['dɪʃɪz] [ðæt] [wɪl] [goʊ][də'rektli; daɪ'rektli][tuː; tə]
a **gelatine** **mixture** **may** **be** **chilled** **in** **serving** **dishes** **that** **will** **go** **directly** **to**
一个 明胶 混合物 可能 是 冷藏 在 服务 菜肴 那 将要 去 直接地 到
[ðə; ði] ['teɪbl] ,
the **table** **,**
这 桌子 ,

明胶混合物可以冷藏后直接端上餐桌。

[ɔːr][ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [biː; bi] [spuːnd] [frʌm; frəm] [boʊlz] ['ɪntuː] ['sɜːrvɪŋ] ['dɪʃɪz] .
or **it** **may** **be** **spooned** **from** **bowls** **into** **serving** **dishes** **.**
或者 它 可能 是 用勺子舀着 从 碗 进入 服务 菜肴 .

或者也可以用勺子从碗里舀到餐盘里。

[tuː; tə][ʌn'moʊld] ,
To **unmold** **,**
到 脱模 ,

脱模，

[dɪp][ðə; ði][moʊld][ɪn][wɔːrm][ɔːr][hɑːt]['wɔːtər][tuː; tə][ðə; ði] [depθ] [ʌv; əv][ðə; ði] ['dʒelətn] — ['met(ə)l]
dip **the** **mold** **in** **warm** **or** **hot** **water** **to** **the** **depth** **of** **the** **gelatine** **—** **metal**
蘸 这 模具 在 温暖的 或者 热的 水 到 这 深度 的 这 明胶 — 金属
[moʊldz][ɪn][wɔːrm]['wɔːtər] ,
molds **in** **warm** **water** **,**
模具 在 温暖的 水 ,

将模具浸入温水或热水中，水深与明胶的深度相同——金属模具浸入温水中，

[glæs] [moʊldz][ɪn][hɑːt]['wɔːtər] .
glass **molds** **in** **hot** **water** **.**
玻璃 模具 在 热的 水 .

热水浸泡玻璃模具。

['luːs(ə)n] [edʒ] [wɪð; wɪθ][ðə; ði][tɪp][ʌv; əv][ə; eɪ] ['perɪŋ] [naɪf] .
Loosen **edge** **with** **the** **tip** **of** **a** **paring** **knife** **.**
松开 边缘 和 这 提示 的 一个 削皮 刀 .

用削皮刀的刀尖松开边缘。

[pleɪs] [ðə; ði] ['sɜːrvɪŋ] [dɪʃ] [ɑːn][tɑːp][ʌv; əv][ðə; ði][moʊld] , [ðə; ði] [tuː] ['taɪtli] [tə'geðər] , [ænd; ənd][tɜːrn]
Place **the** **serving** **dish** **on** **top** **of** **the** **mold** **,** **the** **two** **tightly** **together** **,** **and** **turn**
地方 这 服务 盘子 在 顶部 的 这 模具 , 这 二 紧紧 一起 , 和 转动
['ʌpsaɪd] [daʊn] .
upside **down** **.**
上行 向下 .

将盛菜盘放在模具上，两者紧密贴合，然后倒扣过来。

[ʃeɪk] , ['hoʊldɪŋ][ðə; ði] ['sɜːrvɪŋ] [dɪʃ] ['taɪtli] [tuː; tə][ðə; ði][moʊld] .
Shake **,** **holding** **the** **serving** **dish** **tightly** **to** **the** **mold** **.**
摇 , 保持 这 服务 盘子 紧紧 到 这 模具 .

摇晃，同时将盛菜盘紧紧地贴在模具上。

['kerfəli] [lɪft] [ɔːf] [ðə; ði] [moʊld] .
Carefully lift off the mold .
小心 举起 离开 这 模具 .

小心地将模具取下。

['dʒelətn] [meɪ] [biː; bi] [ʌn'məuldid] [æt; ət] ['sɜːrvɪŋ] [taɪm] ,
Gelatine may be unmolded at serving time ,
明胶 可能 是 未成型 在 服务 时间 ,

明胶可在食用时脱模。

[ɔːr] ['iːv(ə)n] [æz; əz] [lɔːŋ] [æz; əz] [æn; ən] ['aʊər] [ɔːr] [soʊ] [bɪ'fɔːr] ['miːltaɪm] [ɪf] [ðə; ði] ['sɜːrvɪs] [pleɪt] [ɔːr]
or even as long as an hour or so before mealtime if the service plate or
或者 甚至 作为 长的 作为 一个 小时 或者 所以 前 用餐时间 如果 这 服务 盘子 或者
['plætər] [ɪz] [pʊt] [bæk] [ɪn] [ðə; ði] [rɪ'frɪdʒəreɪtər] . -
platter is put back in the refrigerator . 18
拼盘 是 放 后退 在 这 冰箱 . -

如果将餐盘或托盘放回冰箱，甚至可以在用餐前一小时左右进行冷藏。[18]

[hɪəz] [ðə; ði] [kiː] [tuː; tə] [ðə; ði] [ri'djuːsiŋ] [plæn]
Here's the KEY to the Reducing Plan
这里是 这 钥匙 到 这 减少 计划

这是减量计划的关键

[ðə; ði] [nɑːks] [tʃɔɪs] - [ʌv; əv] - [fuːdz] ['daɪət] [lɪst] CHART19
THE KNOX CHOICE - OF - FOODS DIET LIST CHART19
这 诺克斯 选择 - 的 - 食物 饮食 列表 CHART19

诺克斯食物选择膳食清单表19

[nɑːks] [dʒel] - ['kʊkəri] [ɪz] [gʊd] ['iːtɪŋ] [ðæts] [gʊd] [fɔːr; fər] [juː; jʊ] !
KNOX Gel - Cookery is GOOD EATING that's good for you !
诺克斯 凝胶 - 烹饪 是 好的 吃 那就是 好的 为了 你 !

KNOX Gel-Cookery 美味又健康!

[ɑːn] [ðə; ði] ['fɑːloʊɪŋ] ['peɪdʒɪz] [juːl] [siː] ['testɪd] [loʊ] - ['kæləri] ['resəpɪz] [ðæt] [meɪk] [ri'djuːsiŋ] (
On the following pages you'll see tested low - calorie recipes that make reducing (
在 这 下列的 页面 你会 看 测试 低的 - 卡路里 食谱 那 制作 减少 (
[ænd; ənd] [weɪt] - ['wɑtʃɪŋ] ['æftər] [ri'djuːsiŋ]) [ə; eɪ] ['pleʒər] ! -
AND WEIGHT - WATCHING AFTER REDUCING) a pleasure ! 20
和 重量 - 观看 后 减少) 一个 乐趣 ! -

接下来的几页中，您将看到经过测试的低卡路里食谱，让减重（以及减重后的体重管理）成为一种乐趣！20

['dʒelid] [tə'meɪtoʊ] [brɔːθ]
JELLIED TOMATO BROTH
果冻 番茄 肉汤

番茄冻汤

[sɪks] ['sɜ˞ːvɪŋz]
6 Servings
6 份量

6人份

[wʌn] ['sɜːrvɪŋ] ['iːkwəlz] [friː] [tʃɔɪs]
1 Serving Equals Free Choice
1 服务 等于 自由的 选择

1份等于自由选择

[wʌn] ['envəloʊp] [nɑːks] [ˌʌn'fleɪvərd] ['dʒelətn]
1 envelope Knox Unflavored Gelatine
1 信封 诺克斯 无味 明胶

包诺克斯无味明胶

1½ [kʌps] [koʊld] ['wɔːtər]
1½ cups cold water
1½ 杯子 寒冷的 水

1.5 杯冷水

1½ [kʌps] [təˈmeɪtoʊ] [dʒuːs]
1½ cups tomato juice
1½ 杯子 番茄 汁

1.5 杯番茄汁

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ teaspoon salt
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

[ˌtuːˈtuː] ['tiːspuːn] [hoʊl] [mɪkst] ['spaɪsɪz]
2 teaspoons whole mixed spices
2 茶匙 所有的 混合 香料

2茶匙混合香料

['sprɪŋk(ə)l] ['dʒelətn] [ɑːn] ½ [kʌp] [koʊld] ['wɔːtər] [tuː; tə] ['sɔːfn] .
Sprinkle gelatine on ½ cup cold water to soften .
撒 明胶 在 ½ 杯子 寒冷的 水 到 软化 .

将明胶粉撒在半杯冷水中使其软化。

[kəm'baɪn] [ðə; ði] [rɪ'meɪnɪŋ] ['wɔːtər] , [tə'meɪtoʊ] [dʒuːs] , [sɔːlt] , [ænd; ənd] ['spaɪsɪz] .
Combine the remaining water , tomato juice , salt , and spices .
结合 这 其余的 水 , 番茄 汁 , 盐 , 和 香料 .

将剩余的水、番茄汁、盐和香料混合。

[brɪŋ] [tuː; tə] [ə; eɪ] [fʊl] [bɔɪl] .
Bring to a full boil .
带来 到 一个 满的 熬 .

煮沸。

[streɪn] [tuː; tə] [rɪ'muːv] ['spaɪsɪz] .
Strain to remove spices .
拉紧 到 消除 香料 .

过滤去除香料。

([ˌaɪ 'tiː] [ɪz] ['helpf(ə)l] [tuː; tə] [pleɪs] [hoʊl] ['spaɪsɪz] [ɪn] [ə; eɪ] [tiː] [bɔːl] ,
(It is helpful to place whole spices in a tea ball ,
(它 是 有帮助 到 地方 所有的 香料 在 一个 茶 球 ,

将整粒香料放入茶球中会很有帮助，

[soʊ] [ðæt] [ðeɪ] [kæn; kən] [biː; bi] [rɪ'muːvd] [wɪ'ðaʊt] ['streɪnɪŋ] [ðə; ði] [brɔːθ] .)
so that they can be removed without straining the broth .)
所以 那 他们 能 是 已移除 没有 紧张 这 肉汤 .)

这样就可以在不过滤肉汤的情况下将其去除。）

[stɜːr] [ɪn] ['sɔfənd] ['dʒelətn] [ʌn'tɪl] ['θɜːrəli] [dɪ'zɑːlvd] .
Stir in softened gelatine until thoroughly dissolved .
搅拌 在 软化 明胶 直到 彻底 溶解 .

加入软化的明胶，搅拌至完全溶解。

[sɜːrv] [hɑːt] , [ɔːr] [tʃɪld] [tuː; tə] [sɔːft] ['dʒeli] [kən'sɪstənsi] .
Serve hot , or chilled to soft jelly consistency .
服务 热的 , 或者 冷藏 到 柔软的 果冻 一致性 .

趁热食用，或冷藏至软果冻状食用。

[ˌveriˈeɪʃ(ə)n] :
VARIATION :
变化 :

变化：

[juːz] 1½ [kʌps] [kænd] [təˈmeɪtoʊz] [ɪnˈsted] [ʌv; əv][təˈmeɪtoʊ][dʒuːs] .

Use	1½	cups	canned	tomatoes	instead	of	tomato	juice	.
使用	1½	杯子	罐装	西红柿	反而	的	番茄	汁	.

用 1.5 杯罐装番茄代替番茄汁。

[streɪn] [bɪˈfɔːr] [ˈædɪŋ] [ˈsɔfənd] [ˈdʒelətn] .

Strain	before	adding	softened	gelatine	.
拉紧	前	添加	软化	明胶	.

过滤后再加入软化的明胶。

[wʌn] [ˈsɜːrvɪŋ] [ˈiːkwəlz] [friː] [tʃɔɪs]

1	Serving	Equals	Free	Choice
1	服务	等于	自由的	选择

1份等于自由选择

[ˈdʒelid] [biːf] [ˈbuːjɑːn]

JELLIED	BEEF	BOUILLON
果冻	牛肉	肉汤

牛肉冻

[sɪks] [ˈsɝːvɪŋz]

6	Servings
6	份量

6人份

[wʌn] [ˈsɜːrvɪŋ] [ˈiːkwəlz] [friː] [tʃɔɪs]

1	Serving	Equals	Free	Choice
1	服务	等于	自由的	选择

1份等于自由选择

[wʌn] [ˈenvəloʊp] [nɑːks] [ˌʌnˈfleɪvərd] [ˈdʒelətn]

1	envelope	Knox	Unflavored	Gelatine
1	信封	诺克斯	无味	明胶

包诺克斯无味明胶

[θriː] [kʌps] [ˈwɔːtər]

3	cups	water
3	杯子	水

杯水

[θriː] [biːf] [ˈbuːjɑːn] [kjuːbz]

3	beef	bouillon	cubes
3	牛肉	肉汤	立方体

3块牛肉浓汤宝

[ˌtuːˈtuː] [ˈteɪbəlˌspuːnz] [streɪnd] [ˈlemən] [dʒuːs]

2	tablespoons	strained	lemon	juice
2	汤匙	紧张	柠檬	汁

2汤匙过滤后的柠檬汁

[ˈsprɪŋk(ə)l] [ˈdʒelətn] [ɑːn] ½ [kʌp] [koʊld] [ˈwɔːtər] [tuː; tə] [ˈsɔːfn] .

Sprinkle	gelatine	on	½	cup	cold	water	to	soften	.
撒	明胶	在	½	杯子	寒冷的	水	到	软化	.

将明胶粉撒在半杯冷水中使其软化。

[ˈsɪmər] [ˈbuːjɑːn] [kjuːbz] [ɪn] [ðə; ði] [rɪˈmeɪnɪŋ] [ˈwɔːtər] [ʌnˈtɪl] [dɪˈzɑːlvd] .

Simmer	bouillon	cubes	in	the	remaining	water	until	dissolved	.
煨	肉汤	立方体	在	这	其余的	水	直到	溶解	.

将浓汤宝放入剩余的水中，小火慢煮至完全溶解。

[ˌeɪ diː ˈdiː] [ˈsɔfənd] [ˈdʒelətn] [ænd; ənd] [stɜːr] [ʌnˈtɪl] [dɪˈzɑːlvd] .

Add	softened	gelatine	and	stir	until	dissolved	.
添加	软化	明胶	和	搅拌	直到	溶解	.

加入软化的明胶，搅拌至完全溶解。

[stɜːr][ɪn]['leмən][dʒuːs] .
Stir **in** **lemon** **juice** **.**
搅拌 在 柠檬 汁 .

加入柠檬汁。

[sɜːrv] [hɑːt] , [ɔːr] [tʃɪld] [tuː; tə][sɔːft]['dʒeli] [kən'sɪstənsi] .
Serve **hot** **,** **or** **chilled** **to** **soft** **jelly** **consistency** **.**
服务 热的 ，或者 冷藏 到 柔软的 果冻 一致性 .

趁热食用，或冷藏至软果冻状食用。

['dʒelid] [tə'meɪtoʊ] [biːf] ['buːjɑːn]
JELLIED **TOMATO** **BEEF** **BOUILLON**
果冻 番茄 牛肉 肉汤

番茄冻牛肉汤

[sɪks] ['sɜ˞ːvɪŋz]
6 **Servings**
6 份量

6人份

[wʌn] ['sɜːrvɪŋ] ['iːkwəlz] [friː] [tʃɔɪs]
1 **Serving** **Equals** **Free** **Choice**
1 服务 等于 自由的 选择

1份等于自由选择

[wʌn] ['envəloʊp] [nɑːks] [ˌʌn'fleɪvərd] ['dʒelətn]
1 **envelope** **Knox** **Unflavored** **Gelatine**
1 信封 诺克斯 无味 明胶

包诺克斯无味明胶

½ [kʌp][koʊld]['wɔːtər]
½ **cup** **cold** **water**
½ 杯子 寒冷的 水

半杯冷水

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [mɪnst] ['ʌnjən]
2 **tablespoons** **minced** **onion**
2 汤匙 剁碎 洋葱

2汤匙切碎的洋葱

1¾ [kʌps][fæt] - [friː] , [braʊn] [miːt] [stɑːk]
1¾ **cups** **fat** **-** **free** **,** **brown** **meat** **stock**
1¾ 杯子 胖的 - 自由的 , 棕色的 肉 库存

1¾ 杯脱脂棕色肉汤

[wʌn][kʌp][tə'meɪtoʊz]
1 **cup** **tomatoes**
1 杯子 西红柿

杯番茄

[wʌn] ['teɪblspuːn] [tʃɑːpt] ['pɑːrsli]
1 **tablespoon** **chopped** **parsley**
1 汤匙 切碎 香菜

1汤匙切碎的欧芹

[dæʃ] ['paʊdərd] [kloʊvz]
dash **powdered** **cloves**
短跑 粉末状 丁香

少许丁香粉

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ **teaspoon** **salt**
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

['sprɪŋk(ə)l] ['dʒelətn] [ɑ:n][ðə; ði][koʊld]['wɔ:tər][tu:; tə] ['sɔ:fn] .

Sprinkle	**gelatine**	**on**	**the**	**cold**	**water**	**to**	**soften**	**.**
撒	明胶	在	这	寒冷的	水	到	软化	.

将明胶撒在冷水中使其软化。

['sɪmər] ['ʌnjən] [ɪn] [mi:t] [stɑ:k] [wɪð; wɪθ][tə'meɪtoʊz] , ['pɑ:rsli] , [kloʊvz] , [ænd; ənd][sɔ:lt][ʌn'tɪl] ['tendər] .

Simmer	**onion**	**in**	**meat**	**stock**	**with**	**tomatoes**	**,**	**parsley**	**,**	**cloves**	**,**	**and**	**salt**	**until**	**tender**	**.**
煨	洋葱	在	肉	库存	和	西红柿	,	香菜	,	丁香	,	和	盐	直到	投标	.

将洋葱、西红柿、欧芹、丁香和盐放入肉汤中慢炖至软烂。

[streɪn] .

Strain	**.**
拉紧	.

拉紧。

[ˌeɪ di: 'di:] ['sɔfənd] ['dʒelətn] [ænd; ənd][stɜ:r][ʌn'tɪl] ['θɜ:rəli] [dɪ'zɑ:lvd] .

Add	**softened**	**gelatine**	**and**	**stir**	**until**	**thoroughly**	**dissolved**	**.**
添加	软化	明胶	和	搅拌	直到	彻底	溶解	.

加入软化的明胶，搅拌至完全溶解。

['meʒər] , [ænd; ənd] [ɪf] ['nesəseri] , [ˌeɪ di: 'di:] ['veri] [hɑ:t]['wɔ:tər][tu:; tə] [meɪk] [θri:] [kʌps] .

Measure	**,**	**and**	**if**	**necessary**	**,**	**add**	**very**	**hot**	**water**	**to**	**make**	**3**	**cups**	**.**
措施	,	和	如果	必要的	,	添加	非常	热的	水	到	制作	3	杯子	.

量取所需量，如有必要，加入滚烫的热水，使水量达到 3 杯。

[sɜ:rv] [hɑ:t] , [ɔ:r] [tʃɪld] [tu:; tə][sɔ:ft]['dʒeli] [kən'sɪstənsi] .

Serve	**hot**	**,**	**or**	**chilled**	**to**	**soft**	**jelly**	**consistency**	**.**
服务	热的	, 或者		冷藏	到	柔软的	果冻	一致性	.

趁热食用，或冷藏至软果冻状食用。

[ˌveəri:'eiʃənz] :

VARIATIONS	**:**
变体	:

变体：

[ju:z][ˌtu:'tu:] [bi:f] ['bu:jɑ:n] [kju:bz][ænd; ənd] 1¾ [kʌps]['wɔ:tər] [ɪn'sted] [ʌv; əv] [mi:t] [stɑ:k] , [ɪf] [dɪ'zaɪrd]

Use	**2**	**beef**	**bouillon**	**cubes**	**and**	**1¾**	**cups**	**water**	**instead**	**of**	**meat**	**stock**	**,**	**if**	**desired**
使用	2	牛肉	肉汤	立方体	和	1¾	杯子	水	反而	的	肉	库存	, 如果		想要的

.

:
.

如果需要，可以用 2 块牛肉浓汤宝和 1¾ 杯水代替肉汤。

[wʌn] ['sɜ:rvɪŋ] ['i:kwəlz] [fri:] [tʃɔɪs]

1	**Serving**	**Equals**	**Free**	**Choice**
1	服务	等于	自由的	选择

1份等于自由选择

[ju:z][wʌn][kʌp][tə'meɪtoʊ][dʒu:s] [ɪn'sted] [ʌv; əv][tə'meɪtoʊz] .

Use	**1**	**cup**	**tomato**	**juice**	**instead**	**of**	**tomatoes**	**.**
使用	1	杯子	番茄	汁	反而	的	西红柿	.

用1杯番茄汁代替番茄。

[wʌn] ['sɜ:rvɪŋ] ['i:kwəlz] [fri:] [tʃɔɪs]

1	**Serving**	**Equals**	**Free**	**Choice**
1	服务	等于	自由的	选择

1份等于自由选择

[ju:z][ˌtu:'tu:] [bi:f] ['bu:jɑ:n] [kju:bz][ænd; ənd] 1¾ [kʌps]['wɔ:tər] [ɪn'sted] [ʌv; əv] [mi:t] [stɑ:k] ,

Use	**2**	**beef**	**bouillon**	**cubes**	**and**	**1¾**	**cups**	**water**	**instead**	**of**	**meat**	**stock**	**,**
使用	2	牛肉	肉汤	立方体	和	1¾	杯子	水	反而	的	肉	库存	,

用2块牛肉浓汤宝和1¾杯水代替肉汤。

[ænd; ənd][juːz][wʌn][kʌp][təˈmeɪtoʊ][dʒuːs] [ɪnˈsted] [ʌv; əv][təˈmeɪtoʊz] .
and **use** **1** **cup** **tomato** **juice** **instead** **of** **tomatoes** **.**
和 使用 1 杯子 番茄 汁 反而 的 西红柿 .

用1杯番茄汁代替番茄。

[wʌn] [ˈsɜːrvɪŋ] [ˈiːkwəlz] [friː] Choice21
1 **Serving** **Equals** **Free** **Choice21**
1 服务 等于 自由的 Choice21

1份等于自由选择21

[ˈdʒelid] [ˌkɑːnsəˈmeɪ] . . .
JELLIED **CONSOMMÉ** **.** **.** **.**
果冻 清汤 . . .

冻状清汤.....

[juːz][ˌriːˈkɑːnstɪtuːtɪd] [kænd] [ˌkɑːnsəˈmeɪ][ɔːr][ˈklærifaid] [biːf] , [viːl] , [ɔːr] [ˈtʃɪkɪn] [stɑːk] [ɪnˈsted] [ʌv; əv]
Use **reconstituted** **canned** **consommé** **or** **clarified** **beef** **,** **veal** **,** **or** **chicken** **stock** **instead** **of**
使用 重组 罐装 清汤 或者 澄清 牛肉 , 小牛肉 , 或者 鸡 库存 反而 的
[ˈwɔːtər] ,
water **,**
水 ,

用复原后的罐装清汤或澄清的牛肉、小牛肉或鸡肉高汤代替水。

[ˈbuːjɑːn] [kjuːbz] , [ænd; ənd][ˈlemən][dʒuːs] .
bouillon **cubes** **,** **and** **lemon** **juice** **.**
肉汤 立方体 , 和 柠檬 汁 .

浓汤宝和柠檬汁。

[wʌn] [ˈsɜːrvɪŋ] [ˈiːkwəlz] [friː] [tʃɔɪs]
1 **Serving** **Equals** **Free** **Choice**
1 服务 等于 自由的 选择

1份等于自由选择

[ˈdʒelid] [ˈtʃɪkɪn] [ˈbuːjɑːn] . . .
JELLIED **CHICKEN** **BOUILLON** **.** **.** **.**
果冻 鸡 肉汤 . . .

鸡汤冻.....

[juːz] [ˈtʃɪkɪn] [ˈbuːjɑːn] [kjuːbz] [ɪnˈsted] [ʌv; əv] [biːf] [ˈbuːjɑːn] [kjuːbz] .
Use **chicken** **bouillon** **cubes** **instead** **of** **beef** **bouillon** **cubes** **.**
使用 鸡 肉汤 立方体 反而 的 牛肉 肉汤 立方体 .

用鸡汤块代替牛肉汤块。

[ˈsiːz(ə)n][wɪð; wɪθ] ½ [ˈtiːspuːn] [sɔːlt] , ¼ [ˈtiːspuːn] [iːtʃ] [ˈpepər] [ænd; ənd] [meɪs] [ɪnˈsted] [ʌv; əv]
Season **with** **½** **teaspoon** **salt** **,** **¼** **teaspoon** **each** **pepper** **and** **mace** **instead** **of**
季节 和 ½ 茶匙 盐 , ¼ 茶匙 每个 胡椒 和 锤 反而 的
[ˈlemən][dʒuːs] .
lemon **juice** **.**
柠檬 汁 .

用 ½ 茶匙盐、¼ 茶匙胡椒粉和 ¼ 茶匙肉豆蔻粉代替柠檬汁调味。

[wʌn] [ˈsɜːrvɪŋ] [ˈiːkwəlz] [friː] [tʃɔɪs]
1 **Serving** **Equals** **Free** **Choice**
1 服务 等于 自由的 选择

1份等于自由选择

[ˈdʒelid] [ˈtʃɪkɪn] [brɔːθ] . . .
JELLIED **CHICKEN** **BROTH** **.** **.** **.**
果冻 鸡 肉汤 . . .

鸡汤冻.....

[juːz] [θriː] [kʌps] ['klærifaid] ['tʃɪkɪn] [brɔːθ] [ɪn'sted] [ʌv; əv] ['buːjɑːn] [kjuːbz] [ænd; ənd] ['wɔːtər] .

Use	**3**	**cups**	**clarified**	**chicken**	**broth**	**instead**	**of**	**bouillon**	**cubes**	**and**	**water**	**.**
使用	3	杯子	澄清	鸡	肉汤	反而	的	肉汤	立方体	和	水	.

用 3 杯澄清鸡汤代替鸡汤块和水。

['siːz(ə)n] [seɪm] [æz; əz] ['dʒelid] ['tʃɪkɪn] ['buːjɑːn] .

Season	**same**	**as**	**Jellied**	**Chicken**	**Bouillon**	**.**
季节	相同的	作为	果冻	鸡	布永	.

调味料与鸡汤冻相同。

[wʌn] ['sɜːrvɪŋ] ['iːkwəlz] [friː] [tʃɔɪs]

1	**Serving**	**Equals**	**Free**	**Choice**
1	服务	等于	自由的	选择

1份等于自由选择

['dʒelid] [tə'meɪtoʊ] ['tʃɪkɪn] ['buːjɑːn]

JELLIED	**TOMATO**	**CHICKEN**	**BOUILLON**
果冻	番茄	鸡	肉汤

番茄冻鸡汤

[sɪks] ['sɝːvɪŋz]

6	**Servings**
6	份量

6人份

[wʌn] ['sɜːrvɪŋ] ['iːkwəlz] [friː] [tʃɔɪs]

1	**Serving**	**Equals**	**Free**	**Choice**
1	服务	等于	自由的	选择

1份等于自由选择

[wʌn] ['envəloʊp] [nɑːks] [ˌʌn'fleɪvərd] ['dʒelətn]

1	**envelope**	**Knox**	**Unflavored**	**Gelatine**
1	信封	诺克斯	无味	明胶

包诺克斯无味明胶

[ˌtuː'tuː] [kʌps] ['tʃɪkɪn] [brɔːθ]

2	**cups**	**chicken**	**broth**
2	杯子	鸡	肉汤

2杯鸡汤

[wʌn] [kʌp] [streɪnd] [tə'meɪtoʊz] [ɔːr] [tə'meɪtoʊ] [dʒuːs]

1	**cup**	**strained**	**tomatoes**	**or**	**tomato**	**juice**
1	杯子	紧张	西红柿	或者	番茄	汁

杯滤干的番茄或番茄汁

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

½	**teaspoon**	**salt**
½	茶匙	盐

½茶匙盐

['sprɪŋk(ə)l] ['dʒelətn] [ɑːn] ½ [kʌp] [koʊld] [brɔːθ] [tuː; tə] ['sɔːfn] .

Sprinkle	**gelatine**	**on**	**½**	**cup**	**cold**	**broth**	**to**	**soften**	**.**
撒	明胶	在	½	杯子	寒冷的	肉汤	到	软化	.

在半杯冷肉汤上撒上明胶使其软化。

[hiːt] [ðə; ði] [rɪ'meɪnɪŋ] [brɔːθ] , [tə'meɪtoʊ] [dʒuːs] , [ænd; ənd] [sɔːlt] [ʌn'tɪl] ['veri] [hɑːt] .

Heat	**the**	**remaining**	**broth**	**,**	**tomato**	**juice**	**,**	**and**	**salt**	**until**	**very**	**hot**	**.**
热	这	其余的	肉汤	,	番茄	汁	,	和	盐	直到	非常	热的	.

将剩余的肉汤、番茄汁和盐加热至非常热。

[ˌeɪ diː 'diː] ['sɔfənd] ['dʒelətn] [ænd; ənd] [stɜːr] [ʌn'tɪl] ['θɜːrəli] [dɪ'zɑːlvd] .

Add	**softened**	**gelatine**	**and**	**stir**	**until**	**thoroughly**	**dissolved**	**.**
添加	软化	明胶	和	搅拌	直到	彻底	溶解	.

加入软化的明胶，搅拌至完全溶解。

[sɜːrv] ['paɪpɪŋ][hɑːt] , [ɔːr] [tʃɪld] [tuː; tə][sɔːft]['dʒeli] [kən'sɪstənsi] .

Serve	piping	hot	,	or	chilled	to	soft	jelly	consistency	.
服务	管道	热的	，或者		冷藏	到	柔软的	果冻	一致性	。

趁热食用，或冷藏至软果冻状食用。

[ˌveəriː'eiʃənz] :

VARIATIONS	:
变体	:

变体：

[juːz][ˌtuː'tuː] ['tʃɪkɪn] ['buːjɑːn] [kjuːbz] [plʌs][ˌtuː'tuː][kʌps]['wɔːtər] [ɪn'sted] [ʌv; əv] ['tʃɪkɪn] [brɔːθ] .

Use	2	chicken	bouillon	cubes	plus	2	cups	water	instead	of	chicken	broth	.
使用	2	鸡	肉汤	立方体	加	2	杯子	水	反而	的	鸡	肉汤	。

用 2 块鸡汤块加 2 杯水代替鸡汤。

[wʌn] ['sɜːrvɪŋ] ['iːkwəlz] [friː] [tʃɔɪs]

1	Serving	Equals	Free	Choice
1	服务	等于	自由的	选择

1份等于自由选择

[juːz][ˌtuː'tuː] ['tʃɪkɪn] ['buːjɑːn] [kjuːbz] [plʌs][θriː][kʌps][tə'meɪtoʊ][dʒuːs] [ɪn'sted] [ʌv; əv] ['tʃɪkɪn] [brɔːθ]

Use	2	chicken	bouillon	cubes	plus	3	cups	tomato	juice	instead	of	chicken	broth
使用	2	鸡	肉汤	立方体	加	3	杯子	番茄	汁	反而	的	鸡	肉汤

[ænd; ənd][wʌn][kʌp][tə'meɪtoʊz] .

and	1	cup	tomatoes	.
和	1	杯子	西红柿	。

用 2 块鸡汤块加 3 杯番茄汁代替鸡汤，再加 1 杯番茄。

[wʌn] ['sɜːrvɪŋ] ['iːkwəlz] ½ ['vedʒtəb(ə)l] [tʃɔɪs]

1	Serving	Equals	½	Vegetable	Choice
1	服务	等于	½	蔬菜	选择

1 份等于 ½ 份蔬菜

['dʒelid] ['mædrilen,,mædri'len]

JELLIED	MADRILENE
果冻	马德里

果冻马德里

[fɔːr] ['sɜ˞ːvɪŋz]

4	Servings
4	份量

4人份

[wʌn] ['sɜːrvɪŋ] ['iːkwəlz] [friː] [tʃɔɪs]

1	Serving	Equals	Free	Choice
1	服务	等于	自由的	选择

1份等于自由选择

[wʌn] ['envəloʊp] [nɑːks] [ˌʌn'fleɪvərd] ['dʒelətn]

1	envelope	Knox	Unflavored	Gelatine
1	信封	诺克斯	无味	明胶

包诺克斯无味明胶

2½ [kʌps] [klɪr] [biːf] [stɑːk] [[sɪks]]

2½	cups	clear	beef	stock	[	6	]
2½	杯子	清除	牛肉	库存	[	6	]

2½ 杯清牛肉汤[6]

[wʌn] ['miːdiəm] [tə'meɪtoʊ] , [freʃ] [ɔːr] [kænd]

1	medium	tomato	,	fresh	or	canned
1	中等的	番茄	，	新鲜的	或者	罐装

1个中等大小的番茄，新鲜或罐装均可。

1½ ['teɪbəlˌspuːnz] [tə'meɪtoʊ] [peɪst]
1½ tablespoons tomato paste
1½ 汤匙 番茄 粘贴

1.5汤匙番茄酱

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['tærəgən] ['vɪnɪgər]
2 tablespoons tarragon vinegar
2 汤匙 龙蒿 醋

2汤匙龙蒿醋

½ [beɪ] [liːf]
½ bay leaf
½ 湾 叶子

半片月桂叶

[θriː] ['pepəkɔːnz]
3 peppercorns
3 胡椒粒

3粒胡椒粒

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ teaspoon salt
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

[wʌn] [krʌʃt] [eg] [ʃel]
1 crushed egg shell
1 碎 蛋 壳

个碎蛋壳

['sprɪŋk(ə)l] ['dʒelətn] [ɑːn] ½ [kʌp][koʊld] [biːf] [stɑːk] [tuː; tə] ['sɔːfn] .
Sprinkle gelatine on ½ cup cold beef stock to soften .
撒 明胶 在 ½ 杯子 寒冷的 牛肉 库存 到 软化 .

在半杯冷牛肉汤上撒上明胶使其软化。

[kəm'baɪn] [ðə; ði] [rɪ'meɪnɪŋ] [stɑːk] , [tə'meɪtoʊ] , [tə'meɪtoʊ] [peɪst] , ['vɪnɪgər] , ['spaɪsɪz] , [sɔːlt] , [ænd; ənd]
Combine the remaining stock , tomato , tomato paste , vinegar , spices , salt , and
结合 这 其余的 库存 , 番茄 , 番茄 粘贴 , 醋 , 香料 , 盐 , 和
[eg] [ʃel] .
egg shell .
蛋 壳 .

将剩余的肉汤、番茄、番茄酱、醋、香料、盐和蛋壳混合在一起。

[hiːt] [tuː; tə] ['bɔɪlɪŋ] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] , ['oʊvər] [loʊ] [hiːt] .
Heat to boiling , stirring constantly , over low heat .
热 到 沸腾 , 搅拌 不断地 , 超过 低的 热 .

小火加热至沸腾，期间不断搅拌。

[rɪ'muːv] [frʌm; frəm] [hiːt] .
Remove from heat .
消除 从 热 .

离火。

[ˌeɪ diː 'diː] ['sɔfənd] ['dʒelətn] [ænd; ənd][stɜːr][ʌn'tɪl] ['θɜːrəli] [dɪ'zɑːlvd] .
Add softened gelatine and stir until thoroughly dissolved .
添加 软化 明胶 和 搅拌 直到 彻底 溶解 .

加入软化的明胶，搅拌至完全溶解。

[let] [stænd] - ['mɪnɪts] .
Let stand 10 minutes .
让 站立 - 分钟 .

静置10分钟。

[streɪn] [θruː] [faɪn] [sɪv] ['kʌvərd] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ][dæmp] [klɔːθ] .

Strain	**through**	**fine**	**sieve**	**covered**	**with**	**a**	**damp**	**cloth**	**.**
拉紧	通过	美好的	筛	涵盖	和	一个	潮湿	布	.

用细筛过滤，筛子上盖上湿布。

[sɜːrv] [hɑːt] , [ɔːr] [tʃɪld] [tuː; tə][sɔːft]['dʒeli] [kən'sɪstənsi] . -

Serve	**hot**	**,**	**or**	**chilled**	**to**	**soft**	**jelly**	**consistency**	**.**	**22**
服务	热的	，或者		冷藏	到	柔软的	果冻	一致性	.	-

趁热食用，或冷藏至软果冻状。22

['beɪsɪk] [meɪn] [kɔːrs] ['sæləd] [moʊld]

BASIC	**MAIN**	**COURSE**	**SALAD**	**MOLD**
基本的	主要的	课程	沙拉	模具

基本主菜沙拉模具

[sɪks] ['sɝːvɪŋz]

6	**Servings**
6	份量

6人份

[wʌn] ['sɜːrvɪŋ] ['iːkwəlz][wʌn] [miːt] [tʃɔɪs]

1	**Serving**	**Equals**	**1**	**Meat**	**Choice**
1	服务	等于	1	肉	选择

份等于 1 份肉类选择

[wʌn] ['envəloʊp] [nɑːks] [ˌʌn'fleɪvərd] ['dʒelətn]

1	**envelope**	**Knox**	**Unflavored**	**Gelatine**
1	信封	诺克斯	无味	明胶

包诺克斯无味明胶

½ [kʌp] [koʊld]['wɔːtər]

½	**cup**	**cold**	**water**
½	杯子	寒冷的	水

半杯冷水

1¼ [kʌps] ['veri] [hɑːt]['wɔːtər]

1¼	**cups**	**very**	**hot**	**water**
1¼	杯子	非常	热的	水

1¼ 杯极热的水

[fɔːr] ['teɪbəlˌspuːnz] ['vɪnɪgər]

4	**tablespoons**	**vinegar**
4	汤匙	醋

4汤匙醋

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

½	**teaspoon**	**salt**
½	茶匙	盐

½茶匙盐

½ [kʌp] [daɪst] ['seləri]

½	**cup**	**diced**	**celery**
½	杯子	切丁	芹菜

半杯切丁芹菜

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [daɪst] [griːn] ['pepər]

2	**tablespoons**	**diced**	**green**	**pepper**
2	汤匙	切丁	绿色的	胡椒

2汤匙切碎的青椒

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['faɪnli] [daɪst] ['ʌnjən]

2	**tablespoons**	**finely**	**diced**	**onion**
2	汤匙	精细地	切丁	洋葱

2汤匙切碎的洋葱

1¼ [kʌps] [fleɪkt] , [kʊkt] [liːn] [fɪʃ]
1¼ cups flaked , cooked lean fish
1¼ 杯子 片状的 , 煮熟 倾斜 鱼

1¼ 杯切碎的熟瘦鱼肉

['sprɪŋk(ə)l] ['dʒelətn] [ɑːn][ðə; ði][koʊld]['wɔːtər][tuː; tə] ['sɔːfn] .
Sprinkle gelatine on the cold water to soften .
撒 明胶 在 这 寒冷的 水 到 软化 .

在冷水中撒入明胶使其软化。

[stɜːr][ðə; ði] ['sɔfənd] ['dʒelətn] ['ɪntuː][ðə; ði] ['veri] [hɑːt]['wɔːtər][ʌn'tɪl] ['θɜːrəli] [dɪ'zɑːlvd] .
Stir the softened gelatine into the very hot water until thoroughly dissolved .
搅拌 这 软化 明胶 进入 这 非常 热的 水 直到 彻底 溶解 .

将软化的明胶搅拌到滚烫的水中，直至完全溶解。

[ˌeɪ diː 'diː][ðə; ði] ['vɪnɪgər] [ænd; ənd][sɔːlt] .
Add the vinegar and salt .
添加 这 醋 和 盐 .

加入醋和盐。

[tʃɪl] [tuː; tə] [ʌn'biːtn] [eg] [waɪt] [kən'sɪstənsi] .
Chill to unbeaten egg white consistency .
寒意 到 不败 蛋 白色的 一致性 .

冷却至未打发的蛋白状。

[foʊld][ɪn]['vedʒtəb(ə)lz][ænd; ənd] [fɪʃ] ['kerfəli] .
Fold in vegetables and fish carefully .
折叠 在 蔬菜 和 鱼 小心 .

轻轻拌入蔬菜和鱼肉。

[tɜːrn]['ɪntuː][wʌn][lɑːrdʒ][moʊld] ([θriː] - [fɔːr][kʌp]) [ɔːr][sɪks][smɔːl][moʊldz] .
Turn into one large mold (3 - 4 cup) or 6 small molds .
转动 进入 一 大的 模具 (3 - 4 杯子) 或者 6 小的 模具 .

倒入一个大模具（3-4 杯）或 6 个小模具中。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl][fɜːrm] .
Chill until firm .
寒意 直到 公司 .

冷藏至凝固。

[ˌveəriː'eiʃənz] :
VARIATIONS :
变体 :

变体：

[juːz] 1¼ [kʌps] [fleɪkt] ['sæmən] .
Use 1¼ cups flaked salmon .
使用 1¼ 杯子 片状的 三文鱼 .

使用 1¼ 杯片状鲑鱼。

[wʌn] ['sɜːrvɪŋ] ['iːkwəlz][wʌn] [miːt] [tʃɔɪs]
1 Serving Equals 1 Meat Choice
1 服务 等于 1 肉 选择

1 份等于 1 份肉类选择

[juːz] 1¼ [kʌps] ['faɪnli] [fleɪkt] [kræb] [miːt] [plʌs][wʌn] ['teɪblspuːn] ['meɪəneɪz] .
Use 1¼ cups finely flaked crab meat plus 1 tablespoon mayonnaise .
使用 1¼ 杯子 精细地 片状的 螃蟹 肉 加 1 汤匙 蛋黄酱 .

使用 1¼ 杯切碎的蟹肉，加 1 汤匙蛋黄酱。

[mɪks] [tə'geðər] [bɪ'fɔːr] ['foʊldɪŋ]['ɪntuː] ['dʒelətn] .
Mix together before folding into gelatine .
混合 一起 前 折叠式的 进入 明胶 .

将所有材料混合均匀后再拌入明胶中。

[wʌn] ['sɜːrvɪŋ] ['iːkwəlz][wʌn] [miːt] [tʃɔɪs]
1 **Serving** **Equals** **1** **Meat** **Choice**
1 服务 等于 1 肉 选择

1 份等于 1 份肉类选择

[juːz][θriː][hɑːrd] - [kʊkt] [egz] , [tʃɑːpt] , [plʌs] 1¼ [kʌps] [fleɪkt] [kræb] [miːt] [ænd; ənd][wʌn]
Use **3** **hard** **-** **cooked** **eggs** **,** **chopped** **,** **plus** **1¼** **cups** **flaked** **crab** **meat** **and** **1**
使用 3 难的 - 煮熟 鸡蛋 , 切碎 , 加 1¼ 杯子 片状的 螃蟹 肉 和 1
['teɪblspuːn] ['meɪəneɪz] .
tablespoon **mayonnaise** **.**
汤匙 蛋黄酱 .

使用 3 个切碎的煮熟鸡蛋，加上 1¼ 杯蟹肉片和 1 汤匙蛋黄酱。

[mɪks] [tə'geðər] [bɪ'fɔːr] ['foʊldɪŋ]['ɪntuː] ['dʒelətn] .
Mix **together** **before** **folding** **into** **gelatine** **.**
混合 一起 前 折叠式的 进入 明胶 .

将所有材料混合均匀后再拌入明胶中。

[wʌn] ['sɜːrvɪŋ] ['iːkwəlz] 1½ [miːt] ['tʃɔɪsɪz]
1 **Serving** **Equals** **1½** **Meat** **Choices**
1 服务 等于 1½ 肉 选择

1份等于1.5种肉类选择

[juːz][wʌn][kʌp] [fleɪkt] ['lɑːbstər][plʌs] ½ ['teɪblspuːn] ['meɪəneɪz] .
Use **1** **cup** **flaked** **lobster** **plus** **½** **tablespoon** **mayonnaise** **.**
使用 1 杯子 片状的 龙虾 加 ½ 汤匙 蛋黄酱 .

使用 1 杯龙虾肉片加 ½ 汤匙蛋黄酱。

[mɪks] [tə'geðər] [bɪ'fɔːr] ['foʊldɪŋ]['ɪntuː] ['dʒelətn] .
Mix **together** **before** **folding** **into** **gelatine** **.**
混合 一起 前 折叠式的 进入 明胶 .

将所有材料混合均匀后再拌入明胶中。

[wʌn] ['sɜːrvɪŋ] ['iːkwəlz][wʌn] [miːt] [tʃɔɪs]
1 **Serving** **Equals** **1** **Meat** **Choice**
1 服务 等于 1 肉 选择

1 份等于 1 份肉类选择

[juːz] 1¼ [kʌps] [hoʊl] [ʃrɪmp] [plʌs][wʌn] ['teɪblspuːn] ['meɪəneɪz] .
Use **1¼** **cups** **whole** **shrimp** **plus** **1** **tablespoon** **mayonnaise** **.**
使用 1¼ 杯子 所有的 虾 加 1 汤匙 蛋黄酱 .

使用 1¼ 杯整虾，加 1 汤匙蛋黄酱。

[mɪks] [tə'geðər] [bɪ'fɔːr] ['foʊldɪŋ]['ɪntuː] ['dʒelətn] .
Mix **together** **before** **folding** **into** **gelatine** **.**
混合 一起 前 折叠式的 进入 明胶 .

将所有材料混合均匀后再拌入明胶中。

[wʌn] ['sɜːrvɪŋ] ['iːkwəlz][wʌn] [miːt] [tʃɔɪs]
1 **Serving** **Equals** **1** **Meat** **Choice**
1 服务 等于 1 肉 选择

1 份等于 1 份肉类选择

[juːz] 1¼ [kʌps] [fleɪkt] ['tuːnə] [fɪʃ] .
Use **1¼** **cups** **flaked** **tuna** **fish** **.**
使用 1¼ 杯子 片状的 金枪鱼 鱼 .

使用 1¼ 杯金枪鱼片。

[rɪ'duːs] ['vɪnɪgər] [tuː; tə][ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [ænd; ənd][sɔːlt][tuː; tə] ¼ ['tiːspuːn] .
Reduce **vinegar** **to** **2** **tablespoons** **and** **salt** **to** **¼** **teaspoon** **.**
减少 醋 到 2 汤匙 和 盐 到 ¼ 茶匙 .

醋减至 2 汤匙，盐减至 ¼ 茶匙。

[wʌn] ['sɜ:rvɪŋ] ['i:kwəlz] 1½ [mi:t] ['tʃɔɪsɪz]

1	Serving	Equals	1½	Meat	Choices
1	服务	等于	1½	肉	选择

1份等于1.5种肉类选择

[kræb] [mi:t] [su:'fleɪ] [moʊld]

CRAB	MEAT	SOUFFLE	MOLD
螃蟹	肉	舒芙蕾	模具

蟹肉舒芙蕾模具

[sɪks] ['sɝ:vɪŋz]

6	Servings
6	份量

6人份

[wʌn] ['sɜ:rvɪŋ] ['i:kwəlz] 1½ [mi:t] ['tʃɔɪsɪz] [plʌs] ½ [mɪlk] [tʃɔɪs]

1	Serving	Equals	1½	Meat	Choices	plus	½	Milk	Choice
1	服务	等于	1½	肉	选择	加	½	牛奶	选择

1份等于1.5份肉类选择加0.5份牛奶选择

[wʌn] ['envəloʊp] [nɑ:ks] [ˌʌn'fleɪvərd] ['dʒeləṭn]

1	envelope	Knox	Unflavored	Gelatine
1	信封	诺克斯	无味	明胶

包诺克斯无味明胶

½ [kʌp] [koʊld] [skɪm] [mɪlk] [['sɛvən]]

½	cup	cold	skim	milk	[	7	]
½	杯子	寒冷的	撇去	牛奶	[	7	]

½ 杯冷脱脂牛奶[7]

1½ [kʌps] ['veri] [hɑ:t] [skɪm] [mɪlk] [['sɛvən]]

1½	cups	very	hot	skim	milk	[	7	]
1½	杯子	非常	热的	撇去	牛奶	[	7	]

1.5 杯滚烫的脱脂牛奶[7]

[ˌtu:'tu:] [eg] [joʊk]

2	egg	yolks
2	蛋	蛋黄

2个蛋黄

[wʌn] ['ti:spu:n] [sɔ:lt]

1	teaspoon	salt
1	茶匙	盐

1茶匙盐

¼ ['ti:spu:n] [pə'pri:kə]

¼	teaspoon	paprika
¼	茶匙	辣椒

¼茶匙辣椒粉

[ˌtu:'tu:] ['teɪbəlˌspu:nz] ['lemən] [dʒu:s]

2	tablespoons	lemon	juice
2	汤匙	柠檬	汁

2汤匙柠檬汁

[wʌn] ['ti:spu:n] [prɪ'perd] ['mʌstərd]

1	teaspoon	prepared	mustard
1	茶匙	准备	芥末

1茶匙芥末酱

1½ [kʌps] [kʊkt] , [fleɪkt] [kræb] [mi:t]

1½	cups	cooked	,	flaked	crab	meat
1½	杯子	煮熟	,	片状的	螃蟹	肉

1.5 杯煮熟的蟹肉碎

[stɜːr] ['dʒelətn] ['ɪntuː][ðə; ði][koʊld][skɪm] [mɪlk][tuː; tə] ['sɔːfn] .

Stir	**gelatine**	**into**	**the**	**cold**	**skim**	**milk**	**to**	**soften**	**.**
搅拌	明胶	进入	这	寒冷的	撇去	牛奶	到	软化	.

将明胶搅拌到冷的脱脂牛奶中使其软化。

[ˌeɪ diː 'diː][ðə; ði] ['sɔfənd] ['dʒelətn] [tuː; tə][ðə; ði]['veri][hɑːt][skɪm] [mɪlk][ænd; ənd][stɜːr][ʌn'tɪl] ['θɜːrəli] [dɪ'zɑːlvd] .

Add	**the**	**softened**	**gelatine**	**to**	**the**	**very**	**hot**	**skim**	**milk**	**and**	**stir**	**until**	**thoroughly**	**dissolved**	**.**
添加	这	软化	明胶	到	这	非常	热的	撇去	牛奶	和	搅拌	直到	彻底	溶解	.

将软化的明胶加入滚烫的脱脂牛奶中，搅拌至完全溶解。

[kəm'baɪn] [eg] [joʊk] , [sɔːlt] , [ænd; ənd][pə'priːkə] ; ['sloʊli] [ˌeɪ diː 'diː][ðə; ði][hɑːt]['mɪkstʃər] .

Combine	**egg**	**yolks**	**,**	**salt**	**,**	**and**	**paprika**	**;**	**slowly**	**add**	**the**	**hot**	**mixture**	**.**
结合	蛋	蛋黄	,	盐	,	和	辣椒	;	缓慢地	添加	这	热的	混合物	.

将蛋黄、盐和辣椒粉混合；慢慢加入热的混合物。

[kʊk] ['oʊvər][hɑːt] , [nɑːt] ['bɔɪlɪŋ] , ['wɔːtər][ʌn'tɪl]['mɪkstʃər] ['θɪkənz] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] .

Cook	**over**	**hot**	**,**	**not**	**boiling**	**,**	**water**	**until**	**mixture**	**thickens**	**,**	**stirring**	**constantly**	**.**
厨师	超过	热的	,	不是	沸腾	,	水	直到	混合物	增厚	,	搅拌	不断地	.

用热水（不要用沸水）煮至混合物变稠，并不断搅拌。

[kuːl] - ['mɪnɪts] .

Cool	**10**	**minutes**	**.**
凉爽的	-	分钟	.

冷却10分钟。

[stɜːr][ɪn]['lemən][dʒuːs] , ['mʌstərd] , [ænd; ənd][kræb] [miːt] .

Stir	**in**	**lemon**	**juice**	**,**	**mustard**	**,**	**and**	**crab**	**meat**	**.**
搅拌	在	柠檬	汁	,	芥末	,	和	螃蟹	肉	.

加入柠檬汁、芥末和蟹肉。

[tɜːrn]['ɪntuː][wʌn][lɑːrdʒ][moʊld] ([θriː] - [fɔːr][kʌp]) .

Turn	**into**	**one**	**large**	**mold**	**(**	**3**	**-**	**4**	**cup**	**)**	**.**
转动	进入	一	大的	模具	(	3	-	4	杯子	)	.

倒入一个大模具（3-4 杯）。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl][fɜːrm] . -

Chill	**until**	**firm**	**.**	**23**
寒意	直到	公司	.	-

冷藏至凝固。23

[ˌveri'eɪʃ(ə)n] :

VARIATION	**:**
变化	:

变化：

[juːz] 1½ [kʌps]['tuːnə][ɔːr] ['ʌðər] [fɪʃ] [ɪn'sted] [ʌv; əv][kræb] [miːt] . [wʌn]

Use	**1½**	**cups**	**tuna**	**or**	**other**	**fish**	**instead**	**of**	**crab**	**meat**	**.**	**1**
使用	1½	杯子	金枪鱼	或者	其他	鱼	反而	的	螃蟹	肉	.	1

用1.5杯金枪鱼或其他鱼类代替蟹肉。

['sɜːrvɪŋ] ['iːkwəlz][ˌtuː'tuː] [miːt] ['tʃɔɪsɪz] [plʌs] ½ [mɪlk] [tʃɔɪs]

Serving	**Equals**	**2**	**Meat**	**Choices**	**plus**	**½**	**Milk**	**Choice**
服务	等于	2	肉	选择	加	½	牛奶	选择

每份包含 2 份肉类选择和 ½ 份牛奶选择

['sæmən] [ɪn][tə'meɪtoʊ]['æspɪk]

SALMON	**IN**	**TOMATO**	**ASPIC**
三文鱼	在	番茄	肉冻

番茄冻鲑鱼

[sɪks] ['sɜ˞:vɪŋz]
6 **Servings**
6 份量

6人份

[wʌn] ['sɜ:rvɪŋ] ['i:kwəlz] 1½ [mi:t] ['tʃɔɪsɪz]
1 **Serving** **Equals** **1½** **Meat** **Choices**
1 服务 等于 1½ 肉 选择

1份等于1.5种肉类选择

[wʌn] ['envəloʊp] [nɑ:ks] [ˌʌn'fleɪvərd] ['dʒelətn]
1 **envelope** **Knox** **Unflavored** **Gelatine**
1 信封 诺克斯 无味 明胶

包诺克斯无味明胶

[wʌn] [kʌp] ['wɔ:tər]
1 **cup** **water**
1 杯子 水

杯水

¾ [kʌp] [tə'meɪtoʊ] [dʒu:s]
¾ **cup** **tomato** **juice**
¾ 杯子 番茄 汁

¾ 杯番茄汁

[ˌtu:'tu:] ['teɪbəlˌspu:nz] ['vɪnɪgər]
2 **tablespoons** **vinegar**
2 汤匙 醋

2汤匙醋

½ ['ti:spu:n] [sɔ:lt]
½ **teaspoon** **salt**
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

½ ['ti:spu:n] [hoʊl] [mɪkst] ['spaɪsɪz]
½ **teaspoon** **whole** **mixed** **spices**
½ 茶匙 所有的 混合 香料

½茶匙混合香料

1½ [kʌps] [fleɪkt] [kænd] ['sæmən]
1½ **cups** **flaked** **canned** **salmon**
1½ 杯子 片状的 罐装 三文鱼

1.5 杯罐装鲑鱼片

¼ [kʌp] [tʃɑ:pt] ['seləri]
¼ **cup** **chopped** **celery**
¼ 杯子 切碎 芹菜

¼ 杯切碎的芹菜

¼ [kʌp] [tʃɑ:pt] [gri:n] ['pepər]
¼ **cup** **chopped** **green** **pepper**
¼ 杯子 切碎 绿色的 胡椒

¼ 杯切碎的青椒

['sprɪŋk(ə)l] ['dʒelətn] [ɑ:n] ½ [kʌp] [koʊld] ['wɔ:tər] [tu:; tə] ['sɔ:fn] .
Sprinkle **gelatine** **on** **½** **cup** **cold** **water** **to** **soften** **.**
撒 明胶 在 ½ 杯子 寒冷的 水 到 软化 .

将明胶粉撒在半杯冷水中使其软化。

[kəm'baɪn] [ðə; ði] [rɪ'meɪnɪŋ] ['wɔ:tər] , [tə'meɪtoʊ] [dʒu:s] , ['vɪnɪgər] , [sɔ:lt] , [ænd; ənd] ['spaɪsɪz] .
Combine **the** **remaining** **water** **,** **tomato** **juice** **,** **vinegar** **,** **salt** **,** **and** **spices** **.**
结合 这 其余的 水 , 番茄 汁 , 醋 , 盐 , 和 香料 .

将剩余的水、番茄汁、醋、盐和香料混合在一起。

[brɪŋ] [tuː; tə][ə; eɪ] [fʊl] [bɔɪl] .
Bring to a full boil .
带来 到 一个 满的 熬 .

煮沸。

[rɪ'muːv] ['spaɪsɪz] .
Remove spices .
消除 香料 .

取出香料。

([ˌaɪ 'tiː][ɪz]['helpf(ə)l][tuː; tə] [pleɪs] [hoʊl] ['spaɪsɪz][ɪn][ə; eɪ] [tiː] [bɔːl] ,
(It is helpful to place whole spices in a tea ball ,
(它 是 有帮助 到 地方 所有的 香料 在 一个 茶 球 ,

（将整粒香料放入茶球中会很有帮助,）

[soʊ] [ðæt] [ðeɪ] [kæn; kən][biː; bi] [rɪ'muːvd] [wɪ'ðaʊt] ['streɪnɪŋ] [ðə; ði] [brɔːθ] .)
so that they can be removed without straining the broth .)
所以 那 他们 能 是 已移除 没有 紧张 这 肉汤 .)

这样就可以在不过滤肉汤的情况下将其去除。）

[stɜːr][ɪn] ['sɔfənd] ['dʒelətn] [ʌn'tɪl] ['θɜːrəli] [dɪ'zɑːlvd] .
Stir in softened gelatine until thoroughly dissolved .
搅拌 在 软化 明胶 直到 彻底 溶解 .

加入软化的明胶，搅拌至完全溶解。

[tʃɪl] [tuː; tə] [ʌn'biːtn] [eg] [waɪt] [kən'sɪstənsi] .
Chill to unbeaten egg white consistency .
寒意 到 不败 蛋 白色的 一致性 .

冷却至未打发的蛋白状。

[blend] [ɪn] ['sæmən] , ['seləri] , [ænd; ənd] [griːn] ['pepər] .
Blend in salmon , celery , and green pepper .
混合 在 三文鱼 , 芹菜 , 和 绿色的 胡椒 .

加入鲑鱼、芹菜和青椒。

[tɜːrn]['ɪntuː][wʌn][lɑːrdʒ][moʊld] ([θriː][kʌp]) [ɔːr][sɪks][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl][moʊldz] .
Turn into one large mold (3 cup) or 6 individual molds .
转动 进入 一 大的 模具 (3 杯子) 或者 6 个人 模具 .

倒入一个大模具（3 杯）或 6 个小模具中。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl][fɜːrm] .
Chill until firm .
寒意 直到 公司 .

冷藏至凝固。

[ˌveəriː'eiʃənz] :
VARIATIONS :
变体 :

变体：

[juːz] 1½ [kʌps] [fleɪkt] ['tuːnə] [fɪʃ] [ɪn'sted] [ʌv; əv]['sæmən] .
Use 1½ cups flaked tuna fish instead of salmon .
使用 1½ 杯子 片状的 金枪鱼 鱼 反而 的 三文鱼 .

用 1.5 杯金枪鱼片代替鲑鱼。

[wʌn] ['sɜːrvɪŋ] ['iːkwəlz][ˌtuː'tuː] [miːt] ['tʃɔɪsɪz]
1 Serving Equals 2 Meat Choices
1 服务 等于 2 肉 选择

一份包含两种肉类选择

[juːz] 1½ [kʌps] [fleɪkt] [kʊkt] [waɪt] [miːt] [fɪʃ] (['hædək]) [ɪn'sted] [ʌv; əv]['sæmən] .
Use 1½ cups flaked cooked white meat fish (haddock) instead of salmon .
使用 1½ 杯子 片状的 煮熟 白色的 肉 鱼 (黑线鳕) 反而 的 三文鱼 .

用 1.5 杯煮熟的白肉鱼片（黑线鳕）代替鲑鱼。

[wʌn] ['sɜːrvɪŋ] ['iːkwəlz][wʌn] [miːt] [tʃɔɪs]
1 **Serving** **Equals** **1** **Meat** **Choice**
1 服务 等于 1 肉 选择

1 份等于 1 份肉类选择

[juːz] 1½ [kʌps] [fleɪkt] [kʊkt] ['fæti] [fɪʃ] (['hælɪbət]) [ɪn'sted] [ʌv; əv]['sæmən] .
Use **1½** **cups** **flaked** **cooked** **fatty** **fish** **(** **halibut** **)** **instead** **of** **salmon** **.**
使用 1½ 杯子 片状的 煮熟 脂肪 鱼 (大比目鱼) 反而 的 三文鱼 .

用 1.5 杯切碎的熟肥鱼（大比目鱼）代替鲑鱼。

[wʌn] ['sɜːrvɪŋ] ['iːkwəlz] 1½ [miːt] ['tʃɔɪsɪz]
1 **Serving** **Equals** **1½** **Meat** **Choices**
1 服务 等于 1½ 肉 选择

1份等于1.5种肉类选择

['tʃɪkɪn] ['paɪnæp(ə)l] [moʊld]
CHICKEN **PINEAPPLE** **MOLD**
鸡 菠萝 模具

鸡肉菠萝模具

[sɪks] ['sɝːvɪŋz]
6 **Servings**
6 份量

6人份

[wʌn] ['sɜːrvɪŋ] ['iːkwəlz][wʌn] [miːt] [tʃɔɪs]
1 **Serving** **Equals** **1** **Meat** **Choice**
1 服务 等于 1 肉 选择

份等于 1 份肉类选择

[wʌn] ['envəloʊp] [nɑːks] [ˌʌn'fleɪvərd] ['dʒelətn]
1 **envelope** **Knox** **Unflavored** **Gelatine**
1 信封 诺克斯 无味 明胶

包诺克斯无味明胶

1¾ [kʌps] ['tʃɪkɪn] [stɑːk] [[eɪt]]
1¾ **cups** **chicken** **stock** **[** **8** **]**
1¾ 杯子 鸡 库存 [8]

1¾ 杯鸡汤[8]

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]
1 **teaspoon** **salt**
1 茶匙 盐

1茶匙盐

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['lemən][dʒuːs]
2 **tablespoons** **lemon** **juice**
2 汤匙 柠檬 汁

2汤匙柠檬汁

[wʌn][nɑːn] - [kə'lɒrɪk] ['swiːtnɪŋ] ['tæblət][ɔːr] [ɪ'kwɪvələnt] [[naɪn]]
1 **non** **-** **caloric** **sweetening** **tablet** **or** **equivalent** **[** **9** **]**
1 非 - 卡路里 甜味剂 药片 或者 相等的 [9]

片无热量甜味剂片或等量[9]

½ [kʌp] [kænd] [ˌʌn'swiːtnd] ['paɪnæp(ə)l] , [daɪst]
½ **cup** **canned** **unsweetened** **pineapple** **,** **diced**
½ 杯子 罐装 无糖 菠萝 , 切丁

半杯罐装无糖菠萝丁

1¼ [kʌps] [kʊkt] , [daɪst] ['tʃɪkɪn]
1¼ **cups** **cooked** **,** **diced** **chicken**
1¼ 杯子 煮熟 , 切丁 鸡

1¼ 杯煮熟的鸡丁

['sprɪŋk(ə)l] ['dʒelətn] [ɑːn] ½ [kʌp] [koʊld] ['tʃɪkɪn] [stɑːk] [tuː; tə] ['sɔːfn] .

Sprinkle	**gelatine**	**on**	**½**	**cup**	**cold**	**chicken**	**stock**	**to**	**soften**	**.**
撒	明胶	在	½	杯子	寒冷的	鸡	库存	到	软化	.

将明胶撒在半杯冷鸡汤上使其软化。

[hiːt] [ðə; ði] [rɪ'meɪnɪŋ] ['tʃɪkɪn] [stɑːk] [wɪð; wɪθ] [sɔːlt] [ʌn'tɪl] ['bɔɪlɪŋ] .

Heat	**the**	**remaining**	**chicken**	**stock**	**with**	**salt**	**until**	**boiling**	**.**
热	这	其余的	鸡	库存	和	盐	直到	沸腾	.

将剩余的鸡汤加盐加热至沸腾。

[rɪ'muːv] [frʌm; frəm] [hiːt] .

Remove	**from**	**heat**	**.**
消除	从	热	.

离火。

[stɜːr][ɪn] ['sɔfənd] ['dʒelətn] [ʌn'tɪl] ['θɜːrəli] [dɪ'zɑːlvd] .

Stir	**in**	**softened**	**gelatine**	**until**	**thoroughly**	**dissolved**	**.**
搅拌	在	软化	明胶	直到	彻底	溶解	.

加入软化的明胶，搅拌至完全溶解。

[ˌeɪ diː 'diː] ['lemən] [dʒuːs] [ænd; ənd] [nɑːn] - [kə'lɒrɪk] ['swiːtnər] .

Add	**lemon**	**juice**	**and**	**non**	**-**	**caloric**	**sweetener**	**.**
添加	柠檬	汁	和	非	-	卡路里	甜味剂	.

加入柠檬汁和无热量甜味剂。

[tʃɪl] [tuː; tə] [ʌn'biːtn] [eg] [waɪt] [kən'sɪstənsi] .

Chill	**to**	**unbeaten**	**egg**	**white**	**consistency**	**.**
寒意	到	不败	蛋	白色的	一致性	.

冷却至未打发的蛋白状。

[foʊld][ɪn]['paɪnæp(ə)l][ænd; ənd] ['tʃɪkɪn] .

Fold	**in**	**pineapple**	**and**	**chicken**	**.**
折叠	在	菠萝	和	鸡	.

拌入菠萝和鸡肉。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

诺克斯饮食减量计划；(Knox Eat and Reduce Plan;)
第2/3页

[tɜːrn]	['ɪntuː]	[ə; eɪ]	[smɔːl]	[loʊf]	[pæn]	[ɔːr]	[wʌn]	[lɑːrdʒ]	[moʊld]	(	[fɔːr]	[kʌp]	)	.
Turn	**into**	**a**	**small**	**loaf**	**pan**	**or**	**one**	**large**	**mold**	**(**	**4**	**cup**	**)**	**.**
转动	进入	一个	小的	面包	平底锅	或者	一	大的	模具	(	4	杯子	)	.

倒入一个小面包模具或一个大模具（4 杯）。

[tʃɪl]	[ʌn'tɪl]	[fɜːrm]	.	-
Chill	**until**	**firm**	**.**	**24**
寒意	直到	公司	.	-

冷藏至凝固。24

[ˌveri'eɪʃ(ə)n]	:
VARIATION	**:**
变化	:

变化：

[juːz]	[kænd]	['tʃɪkɪn]	[brɔːθ]	[ɔːr]	[ˌkɑːnsə'meɪ]	[ɪn'sted]	[ʌv; əv]	['tʃɪkɪn]	['buːjɑːn]	[kjuːbz]	[ænd; ənd]	['wɔːtər]
Use	**canned**	**chicken**	**broth**	**or**	**consommé**	**instead**	**of**	**chicken**	**bouillon**	**cubes**	**and**	**water**
使用	罐装	鸡	肉汤	或者	清汤	反而	的	鸡	肉汤	立方体	和	水

.

:

.

用罐装鸡汤或鸡清汤代替鸡汤块和水。

[wʌn]	['sɜːrvɪŋ]	['iːkwəlz]	½	['vedʒtəb(ə)l]	[tʃɔɪs]
1	**Serving**	**Equals**	**½**	**Vegetable**	**Choice**
1	服务	等于	½	蔬菜	选择

1份等于半份蔬菜

['vedʒtəb(ə)lz]	[moʊldɪd]	[ɪn]	['tʃɪkɪn]	['æspɪk]
VEGETABLES	**MOLDED**	**IN**	**CHICKEN**	**ASPIC**
蔬菜	模制	在	鸡	肉冻

鸡肉冻蔬菜

[sɪks]	['sɝːvɪŋz]
6	**Servings**
6	份量

6人份

[wʌn]	['sɜːrvɪŋ]	['iːkwəlz]	½	['vedʒtəb(ə)l]	[tʃɔɪs]
1	**Serving**	**Equals**	**½**	**Vegetable**	**Choice**
1	服务	等于	½	蔬菜	选择

1份等于半份蔬菜

[wʌn]	['envəloʊp]	[nɑːks]	[ˌʌn'fleɪvərd]	['dʒelətn]
1	**envelope**	**Knox**	**Unflavored**	**Gelatine**
1	信封	诺克斯	无味	明胶

包诺克斯无味明胶

[ˌtuː'tuː]	[kʌps]	['wɔːtər]
2	**cups**	**water**
2	杯子	水

杯水

[ˌtuː'tuː]	['tʃɪkɪn]	['buːjɑːn]	[kjuːbz]
2	**chicken**	**bouillon**	**cubes**
2	鸡	肉汤	立方体

2块鸡汤块

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ teaspoon salt
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

½ [kʌp] [kʊkt] , [dreɪnd] ['piːz]
½ cup cooked , drained peas
½ 杯子 煮熟 , 排水 豌豆

半杯煮熟沥干的豌豆

½ [kʌp] [kʊkt] , [dreɪnd] , [daɪst] ['kærəts]
½ cup cooked , drained , diced carrots
½ 杯子 煮熟 , 排水 , 切丁 胡萝卜

半杯煮熟沥干水分的胡萝卜丁

½ [kʌp] [daɪst] ['seləri]
½ cup diced celery
½ 杯子 切丁 芹菜

半杯切丁芹菜

¼ [kʌp] [daɪst] [griːn] ['pepər]
¼ cup diced green pepper
¼ 杯子 切丁 绿色的 胡椒

¼ 杯切丁青椒

['sprɪŋk(ə)l] ['dʒelətn] [ɑːn] ½ [kʌp][koʊld]['wɔːtər][tuː; tə] ['sɔːfn] .
Sprinkle gelatine on ½ cup cold water to soften .
撒 明胶 在 ½ 杯子 寒冷的 水 到 软化 .

将明胶粉撒在半杯冷水中使其软化。

[hiːt] [ðə; ði] [rɪ'meɪnɪŋ] ['wɔːtər][wɪð; wɪθ] ['buːjɑːn] [kjuːbz] [ʌn'tɪl] [dɪ'zɑːlvd] .
Heat the remaining water with bouillon cubes until dissolved .
热 这 其余的 水 和 肉汤 立方体 直到 溶解 .

将剩余的水与浓汤宝一起加热至完全溶解。

[ˌeɪ diː 'diː][sɔːlt][ænd; ənd] ['sɔfənd] ['dʒelətn] [ænd; ənd][stɜːr][ʌn'tɪl] ['θɜːrəli] [dɪ'zɑːlvd] .
Add salt and softened gelatine and stir until thoroughly dissolved .
添加 盐 和 软化 明胶 和 搅拌 直到 彻底 溶解 .

加入盐和软化的明胶，搅拌至完全溶解。

[tʃɪl] [tuː; tə] [ʌn'biːtn] [eg] [waɪt] [kən'sɪstənsi] .
Chill to unbeaten egg white consistency .
寒意 到 不败 蛋 白色的 一致性 .

冷却至未打发的蛋白状。

[stɜːr][ɪn]['vedʒtəb(ə)lz] .
Stir in vegetables .
搅拌 在 蔬菜 .

加入蔬菜拌匀。

[tɜːrn]['ɪntuː][wʌn][lɑːrdʒ][moʊld] ([θriː] - [fɔːr][kʌp]) [ɔːr][sɪks][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl][moʊldz] .
Turn into one large mold (3 - 4 cup) or 6 individual molds .
转动 进入 一 大的 模具 (3 - 4 杯子) 或者 6 个人 模具 .

倒入一个大模具（3-4 杯）或 6 个小模具中。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl][fɜːrm] .
Chill until firm .
寒意 直到 公司 .

冷藏至凝固。

[ˌveri'eɪʃ(ə)n] :
VARIATION :
变化 :

变化：

[juːz] [kænd] ['tʃɪkɪn] [brɔːθ] [ɔːr] [ˌkɑːnsə'meɪ] [ɪn'sted] [ʌv; əv] ['tʃɪkɪn] ['buːjɑːn] [kjuːbz] [ænd; ənd] ['wɔːtər]

Use	canned	chicken	broth	or	consommé	instead	of	chicken	bouillon	cubes	and	water
使用	罐装	鸡	肉汤	或者	清汤	反而	的	鸡	肉汤	立方体	和	水

.

:

.

用罐装鸡汤或鸡清汤代替鸡汤块和水。

[wʌn] ['sɜːrvɪŋ] ['iːkwəlz] ½ ['vedʒtəb(ə)l] [tʃɔɪs]

1	Serving	Equals	½	Vegetable	Choice
1	服务	等于	½	蔬菜	选择

1 份等于 ½ 份蔬菜

['dʒelid] ['tʃɪkɪn] [muːs]

JELLIED	CHICKEN	MOUSSE
果冻	鸡	摩丝

鸡肉冻慕斯

[eɪt] ['sɝːvɪŋz]

8	Servings
8	份量

8人份

[wʌn] ['sɜːrvɪŋ] ['iːkwəlz] [wʌn] [miːt] [tʃɔɪs]

1	Serving	Equals	1	Meat	Choice
1	服务	等于	1	肉	选择

份等于 1 份肉类选择

[wʌn] ['envəloʊp] [nɑːks] [ˌʌn'fleɪvərd] ['dʒelətn]

1	envelope	Knox	Unflavored	Gelatine
1	信封	诺克斯	无味	明胶

包诺克斯无味明胶

½ [kʌp] [koʊld] ['wɔːtər]

½	cup	cold	water
½	杯子	寒冷的	水

半杯冷水

[wʌn] [kʌp] ['veri] [hɑːt] ['tʃɪkɪn] [stɑːk]

1	cup	very	hot	chicken	stock
1	杯子	非常	热的	鸡	库存

杯滚烫的鸡汤

¼ ['tiːspuːn] ['ʌnjən] [sɔːlt]

¼	teaspoon	onion	salt
¼	茶匙	洋葱	盐

¼茶匙洋葱盐

⅔ [kʌp] [tʃɪld] [ɪ'væpəreɪtɪd] [mɪlk] , [wɪpt]

⅔	cup	chilled	evaporated	milk	,	whipped
⅔	杯子	冷藏	蒸发	牛奶	,	鞭打

⅔ 杯冷藏淡奶，打发

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['lemən] [dʒuːs]

1	tablespoon	lemon	juice
1	汤匙	柠檬	汁

1汤匙柠檬汁

1½ [kʌps] [kʊkt] [daɪst] ['tʃɪkɪn]

1½	cups	cooked	diced	chicken
1½	杯子	煮熟	切丁	鸡

1.5 杯煮熟的鸡丁

['sprɪŋk(ə)l] ['dʒelətn] [ɑːn][ðə; ði][koʊld]['wɔːtər][tuː; tə] ['sɔːfn] .

Sprinkle	**gelatine**	**on**	**the**	**cold**	**water**	**to**	**soften**	**.**
撒	明胶	在	这	寒冷的	水	到	软化	.

在冷水中撒入明胶使其软化。

[dɪ'zɑːlv] [ðə; ði] ['sɔfənd] ['dʒelətn] [ɪn] ['veri] [hɑːt] ['tʃɪkɪn] [stɑːk] [tuː; tə] [wɪtʃ] ['ʌnjən] [sɔːlt] [hæz; həz] [bɪn] ['ædɪd] .

Dissolve	**the**	**softened**	**gelatine**	**in**	**very**	**hot**	**chicken**	**stock**	**to**	**which**	**onion**	**salt**	**has**	**been**	**added**	**.**
溶解	这	软化	明胶	在	非常	热的	鸡	库存	到	哪个	洋葱	盐	有	到过	额外	.

将软化的明胶溶解在加入洋葱盐的滚烫鸡汤中。

[kuːl] [tuː; tə] [ʌn'biːtn] [eg] [waɪt] [kən'sɪstənsi] .

Cool	**to**	**unbeaten**	**egg**	**white**	**consistency**	**.**
凉爽的	到	不败	蛋	白色的	一致性	.

冷却至未打发的蛋白状。

[biːt] [wɪð; wɪθ]['roʊtəri] ['biːtər] [ʌn'tɪl] ['flʌfi] .

Beat	**with**	**rotary**	**beater**	**until**	**fluffy**	**.**
打	和	旋转	击打者	直到	蓬松的	.

用旋转式搅拌器搅打至蓬松。

[foʊld][ɪn] [wɪpt] [ɪ'væpəreɪtɪd] [mɪlk][ænd; ənd]['lemən][dʒuːs] .

Fold	**in**	**whipped**	**evaporated**	**milk**	**and**	**lemon**	**juice**	**.**
折叠	在	鞭打	蒸发	牛奶	和	柠檬	汁	.

拌入打发的淡奶和柠檬汁。

[blend] [ɪn] ['tʃɪkɪn] .

Blend	**in**	**chicken**	**.**
混合	在	鸡	.

加入鸡肉。

[tɜːrn]['ɪntuː][wʌn][lɑːrdʒ][moʊld] ([sɪks][kʌp]) .

Turn	**into**	**one**	**large**	**mold**	**(**	**6**	**cup**	**)**	**.**
转动	进入	一	大的	模具	(	6	杯子	)	.

倒入一个大模具（6 杯）。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl][fɜːrm] .

Chill	**until**	**firm**	**.**
寒意	直到	公司	.

冷藏至凝固。

[ˌveri'eɪʃ(ə)n] :

VARIATION	**:**
变化	:

变化：

[juːz] 1½ [kʌps] [kʊkt] [daɪst] ['tɜːrki] [ɪn'sted] [ʌv; əv] ['tʃɪkɪn] .

Use	**1½**	**cups**	**cooked**	**diced**	**turkey**	**instead**	**of**	**chicken**	**.**
使用	1½	杯子	煮熟	切丁	火鸡	反而	的	鸡	.

用 1.5 杯煮熟的火鸡肉丁代替鸡肉。

[wʌn] ['sɜːrvɪŋ] ['iːkwəlz][wʌn] [miːt] Choice25

1	**Serving**	**Equals**	**1**	**Meat**	**Choice25**
1	服务	等于	1	肉	Choice25

1 份等于 1 份肉类选择 25

['tʃɪkɪn] ['vedʒtəb(ə)l] [moʊld]

CHICKEN	**VEGETABLE**	**MOLD**
鸡	蔬菜	模具

鸡肉蔬菜霉菌

[sɪks] ['sɜ˞:vɪŋz]
6 **Servings**
6 份量

6人份

[wʌn] ['sɜ:rvɪŋ] ['i:kwəlz] [wʌn] [mi:t] [tʃɔɪs]
1 **Serving** **Equals** **1** **Meat** **Choice**
1 服务 等于 1 肉 选择

份等于 1 份肉类选择

[wʌn] ['envəloʊp] [nɑ:ks] [ˌʌn'fleɪvərd] ['dʒeləˌtn]
1 **envelope** **Knox** **Unflavored** **Gelatine**
1 信封 诺克斯 无味 明胶

包诺克斯无味明胶

[ˌtu:'tu:] [kʌps] ['wɔ:tər] [-]
2 **cups** **water** **[** **10** **]**
2 杯子 水 [-]

杯水[10]

[ˌtu:'tu:] ['tʃɪkɪn] ['bu:jɑ:n] [kju:bz]
2 **chicken** **bouillon** **cubes**
2 鸡 肉汤 立方体

2块鸡汤块

[wʌn] [kʌp] [kʊkt] [daɪst] ['tʃɪkɪn]
1 **cup** **cooked** **diced** **chicken**
1 杯子 煮熟 切丁 鸡

杯煮熟的鸡丁

½ [kʌp] [kʊkt] [ɔ:r] [kænd] ['pi:z] , [wel] [dreɪnd]
½ **cup** **cooked** **or** **canned** **peas** **,** **well** **drained**
½ 杯子 煮熟 或者 罐装 豌豆 , 出色地 排水

半杯煮熟或罐装豌豆，沥干水分

½ [kʌp] [daɪst] ['seləri]
½ **cup** **diced** **celery**
½ 杯子 切丁 芹菜

半杯切丁芹菜

[ˌtu:'tu:] ['teɪbəlˌspu:nz] [daɪst] [pə'mentoʊ]
2 **tablespoons** **diced** **pimiento**
2 汤匙 切丁 辣椒

2汤匙切碎的甜椒

[wʌn] ['teɪblspu:n] ['faɪnli] [tʃɑ:pt] ['pɑ:rsli]
1 **tablespoon** **finely** **chopped** **parsley**
1 汤匙 精细地 切碎 香菜

1汤匙切碎的欧芹

['sprɪŋk(ə)l] ['dʒelətn] [ɑ:n] ½ [kʌp] [koʊld] ['wɔ:tər] [tu:; tə] ['sɔ:fn] .
Sprinkle **gelatine** **on** **½** **cup** **cold** **water** **to** **soften** **.**
撒 明胶 在 ½ 杯子 寒冷的 水 到 软化 .

将明胶粉撒在半杯冷水中使其软化。

[hi:t] [ðə; ði] [rɪ'meɪnɪŋ] ['wɔ:tər] [wɪð; wɪθ] ['bu:jɑ:n] [kju:bz] [ʌn'tɪl] [kju:bz] [ɑ:r; ər] [kəm'pli:tli] [dɪ'zɑ:lvd] .
Heat **the** **remaining** **water** **with** **bouillon** **cubes** **until** **cubes** **are** **completely** **dissolved** **.**
热 这 其余的 水 和 肉汤 立方体 直到 立方体 是 完全地 溶解 .

将剩余的水与浓汤宝一起加热，直到浓汤宝完全溶解。

[rɪ'mu:v] [frʌm; frəm] [hi:t] .
Remove **from** **heat** **.**
消除 从 热 .

离火。

[stɜːr][ɪn] [ˈsɔfənd] [ˈdʒelətn] [ʌnˈtɪl] [ˈθɜːrəli] [dɪˈzɑːlvd] .
Stir **in** **softened** **gelatine** **until** **thoroughly** **dissolved** **.**
搅拌 在 软化 明胶 直到 彻底 溶解 .

搅拌至软化的明胶完全溶解。

[tʃɪl] [tuː; tə] [ʌnˈbiːtn] [eg] [waɪt] [kənˈsɪstənsi] .
Chill **to** **unbeaten** **egg** **white** **consistency** **.**
寒意 到 不败 蛋 白色的 一致性 .

冷却至未打发的蛋白状。

[foʊld][ɪn] [ˈtʃɪkɪn] [ænd; ənd][ˈvedʒtəb(ə)lz] .
Fold **in** **chicken** **and** **vegetables** **.**
折叠 在 鸡 和 蔬菜 .

加入鸡肉和蔬菜。

[tɜːrn][ˈɪntuː][wʌn][lɑːrdʒ][moʊld] ([fɔːr][kʌp]) .
Turn **into** **one** **large** **mold** **(** **4** **cup** **)** **.**
转动 进入 一 大的 模具 (4 杯子) .

倒入一个大模具（4 杯）。

[tʃɪl] [ʌnˈtɪl][fɜːrm] .
Chill **until** **firm** **.**
寒意 直到 公司 .

冷藏至凝固。

[ˌveriˈeɪʃ(ə)n] :
VARIATION **:**
变化 :

变化：

[pɔːr] [ə; eɪ] [θɪn] [ˈleɪər] [ʌv; əv] [ˈdʒelətn] [ænd; ənd] [ˈtʃɪkɪn] [stɑːk] [ˈmɪkstʃər][ɪn][ə; eɪ][loʊf][pæn][ænd; ənd]
Pour **a** **thin** **layer** **of** **gelatine** **and** **chicken** **stock** **mixture** **in** **a** **loaf** **pan** **and**
倒 一个 薄的 层 的 明胶 和 鸡 库存 混合物 在 一个 面包 平底锅 和
[tʃɪl] [ʌnˈtɪl][ˈɔːlmoʊst][fɜːrm] .
chill **until** **almost** **firm** **.**
寒意 直到 几乎 公司 .

在面包模具中倒入薄薄一层明胶和鸡汤混合物，冷藏至几乎凝固。

[ˈmiːnwaɪl] , [tʃɪl] [rɪˈmeɪnɪŋ] [ˈdʒelətn] [ˈmɪkstʃər][tuː; tə] [ʌnˈbiːtn] [eg] [waɪt] [kənˈsɪstənsi] .
Meanwhile **,** **chill** **remaining** **gelatine** **mixture** **to** **unbeaten** **egg** **white** **consistency** **.**
同时 , 寒意 其余的 明胶 混合物 到 不败 蛋 白色的 一致性 .

同时，将剩余的明胶混合物冷却至未打发的蛋清状。

[wen] [ðə; ði] [ˈdʒelətn] [ˈleɪər] [ɪz][ˈɔːlmoʊst][fɜːrm] , [əˈreɪndʒ] [sɪks][ˈslaɪsɪz][ʌv; əv] [ˈtʃɪkɪn] [ɑːn][ˌaɪ ˈtiː] ;
When **the** **gelatine** **layer** **is** **almost** **firm** **,** **arrange** **6** **slices** **of** **chicken** **on** **it** **;**
什么时候 这 明胶 层 是 几乎 公司 , 安排 6 切片 的 鸡 在 它 ;

当明胶层快要凝固时，在上面放上6片鸡肉；

[ˌeɪ diː ˈdiː][ə; eɪ][ˈlɪt(ə)l] [mɔːr] [ʌv; əv][ðə; ði] [ˈdʒelətn] [ˈmɪkstʃər] ; [tʃɪl] [əˈgen] .
add **a** **little** **more** **of** **the** **gelatine** **mixture** **;** **chill** **again** **.**
添加 一个 小的 更多的 的 这 明胶 混合物 ; 寒意 再次 .

再加入少许明胶混合物；再次冷藏。

[foʊld][ˈvedʒtəb(ə)lz][ˈɪntuː] [rɪˈmeɪnɪŋ] [tʃɪld] [ˈmɪkstʃər][ænd; ənd] [ˈkerfəli] [pleɪs] [ɑːn][ðə; ði][ˈdʒelid]
Fold **vegetables** **into** **remaining** **chilled** **mixture** **and** **carefully** **place** **on** **the** **jellied**
折叠 蔬菜 进入 其余的 冷藏 混合物 和 小心 地方 在 这 果冻
[ˈtʃɪkɪn] [ˈslaɪsɪz] .
chicken **slices** **.**
鸡 切片 .

将蔬菜拌入剩余的冷藏混合物中，然后小心地放在冻好的鸡肉片上。

[tʃɪl] [ə'gen] [ʌn'tɪl] [moʊld] [ɪz] [fɜːrm] .

Chill	again	until	mold	is	firm	.
寒意	再次	直到	模具	是	公司	.

再次冷藏至模具凝固。

[wʌn] ['sɜːrvɪŋ] ['iːkwəlz] [wʌn] [miːt] [tʃɔɪs]

1	Serving	Equals	1	Meat	Choice
1	服务	等于	1	肉	选择

1 份等于 1 份肉类选择

['dʒelid] [miːt] ['sæləd]

JELLIED	MEAT	SALAD
果冻	肉	沙拉

肉冻沙拉

[sɪks] ['sɝːvɪŋz]

6	Servings
6	份量

6人份

[wʌn] ['sɜːrvɪŋ] ['iːkwəlz] [wʌn] [miːt] [tʃɔɪs]

1	Serving	Equals	1	Meat	Choice
1	服务	等于	1	肉	选择

份等于 1 份肉类选择

[wʌn] ['envəloʊp] [nɑːks] [ˌʌn'fleɪvərd] ['dʒelətn]

1	envelope	Knox	Unflavored	Gelatine
1	信封	诺克斯	无味	明胶

包诺克斯无味明胶

½ [kʌp] [koʊld] ['wɔːtər]

½	cup	cold	water
½	杯子	寒冷的	水

半杯冷水

[ˌtuː'tuː] ['buːjɑːn] [kjuːbz]

2	bouillon	cubes
2	肉汤	立方体

2块浓汤宝

1¼ [kʌps] ['wɔːtər]

1¼	cups	water
1¼	杯子	水

1¼ 杯水

1½ ['teɪbəlˌspuːnz] ['lemən] [dʒuːs]

1½	tablespoons	lemon	juice
1½	汤匙	柠檬	汁

1.5汤匙柠檬汁

[wʌn] ['tiːspuːn] ['greɪtɪd] ['ʌnjən]

1	teaspoon	grated	onion
1	茶匙	磨碎的	洋葱

1茶匙磨碎的洋葱

[wʌn] [kʌp] ['faɪnli] [daɪst] [kʊkt] [miːt]

1	cup	finely	diced	cooked	meat
1	杯子	精细地	切丁	煮熟	肉

杯切成细丁的熟肉

½ [kʌp] [daɪst] ['seləri]

½	cup	diced	celery
½	杯子	切丁	芹菜

半杯切丁芹菜

½ [kʌp] [kʊkt] [ɔːr] [kænd] ['piːz] , [wel] [dreɪnd]
½ cup cooked or canned peas , well drained
½ 杯子 煮熟 或者 罐装 豌豆 , 出色地 排水

半杯煮熟或罐装豌豆，沥干水分

['sprɪŋk(ə)l] ['dʒelətn] [ɑːn][ðə; ði][koʊld]['wɔːtər][tuː; tə] ['sɔːfn] .
Sprinkle gelatine on the cold water to soften .
撒 明胶 在 这 寒冷的 水 到 软化 .

在冷水中撒入明胶使其软化。

[kəm'baɪn] ['buːjɑːn] [kjuːbz][wɪð; wɪθ][ðə; ði] [rɪ'meɪnɪŋ] ['wɔːtər] , ['lemən][dʒuːs] , [ænd; ənd]['ʌnjən] ,
Combine bouillon cubes with the remaining water , lemon juice , and onion ,
结合 肉汤 立方体 和 这 其余的 水 , 柠檬 汁 , 和 洋葱 ,

将浓汤宝与剩余的水、柠檬汁和洋葱混合，

[ænd; ənd] [hiːt] [ʌn'tɪl] ['buːjɑːn] [kjuːbz][ɑːr; ər] [kəm'pliːtli] [dɪ'zɑːlvd] .
and heat until bouillon cubes are completely dissolved .
和 热 直到 肉汤 立方体 是 完全地 溶解 .

加热至浓汤宝完全溶解。

[ˌeɪ diː 'diː] ['sɔfənd] ['dʒelətn] , [ænd; ənd][stɜːr][ʌn'tɪl] ['θɜːrəli] [dɪ'zɑːlvd] .
Add softened gelatine , and stir until thoroughly dissolved .
添加 软化 明胶 , 和 搅拌 直到 彻底 溶解 .

加入软化的明胶，搅拌至完全溶解。

[tʃɪl] [tuː; tə] [ʌn'biːtn] [eg] [waɪt] [kən'sɪstənsi] .
Chill to unbeaten egg white consistency .
寒意 到 不败 蛋 白色的 一致性 .

冷却至未打发的蛋白状。

[foʊld][ɪn] [miːt] , ['seləri] , [ænd; ənd] ['piːz] .
Fold in meat , celery , and peas .
折叠 在 肉 , 芹菜 , 和 豌豆 .

拌入肉、芹菜和豌豆。

[tɜːrn]['ɪntuː][ə; eɪ][fɔːr] - [kʌp] [loʊf][pæn] .
Turn into a 4 - cup loaf pan .
转动 进入 一个 4 - 杯子 面包 平底锅 .

倒入4杯容量的面包模具中。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl][fɜːrm] .
Chill until firm .
寒意 直到 公司 .

冷藏至凝固。

[kʌt] ['ɪntuː]['slaɪsɪz][ænd; ənd] [sɜːrv] [ɑːn][krɪsp] ['letɪs] . -
Cut into slices and serve on crisp lettuce . 26
切 进入 切片 和 服务 在 脆 莴苣 . -

切成片，放在爽脆的生菜上即可食用。26

['kɑːtɪdʒ] [tʃiːz] [ɪn] [tə'meɪtoʊ]['æspɪk]
COTTAGE CHEESE IN TOMATO ASPIC
小屋 奶酪 在 番茄 肉冻

番茄冻奶酪

[sɪks] ['sɜ˞ːvɪŋz]
6 Servings
6 份量

6人份

[wʌn] ['sɜːrvɪŋ] ['iːkwəlz][wʌn] [miːt] [tʃɔɪs]
1 Serving Equals 1 Meat Choice
1 服务 等于 1 肉 选择

份等于 1 份肉类选择

[wʌn] ['envələʊp] [nɑːks] [ˌʌn'fleɪvərd] ['dʒelətn]

1	envelope	Knox	Unflavored	Gelatine
1	信封	诺克斯	无味	明胶

包诺克斯无味明胶

½ [kʌp] [koʊld] ['wɔːtər]

½	cup	cold	water
½	杯子	寒冷的	水

半杯冷水

1½ [kʌps] ['veri] [hɑːt] [tə'meɪtoʊ] [dʒuːs]

1½	cups	very	hot	tomato	juice
1½	杯子	非常	热的	番茄	汁

1.5 杯滚烫的番茄汁

[ˌtuː'tuː] ['buːjɑːn] [kjuːbz]

2	bouillon	cubes
2	肉汤	立方体

2块浓汤宝

[wʌn] [kʌp] ['kɑːtɪdʒ] [tʃiːz]

1	cup	cottage	cheese
1	杯子	小屋	奶酪

杯乡村奶酪

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['greɪtɪd] ['ʌnjən]

1	tablespoon	grated	onion
1	汤匙	磨碎的	洋葱

1汤匙磨碎的洋葱

[ˌtuː'tuː] [drɑːps] ['wustəʃiə] [sɔːs]

2	drops	Worcestershire	sauce
2	滴	伍斯特郡	酱

2滴伍斯特沙司

⅛ ['tiːspuːn] ['pepər]

⅛	teaspoon	pepper
⅛	茶匙	胡椒

⅛茶匙胡椒粉

['sprɪŋk(ə)l] ['dʒelətn] [ɑːn] [ðə; ði] [koʊld] ['wɔːtər] [tuː; tə] ['sɔːfn] .

Sprinkle	gelatine	on	the	cold	water	to	soften	.
撒	明胶	在	这	寒冷的	水	到	软化	.

在冷水中撒入明胶使其软化。

[hiːt] [tə'meɪtoʊ] [dʒuːs] [ænd; ənd] ['buːjɑːn] [kjuːbz] [ʌn'tɪl] [kjuːbz] [ɑːr; ər] [kəm'pliːtli] [dɪ'zɑːlvd] .

Heat	tomato	juice	and	bouillon	cubes	until	cubes	are	completely	dissolved	.
热	番茄	汁	和	肉汤	立方体	直到	立方体	是	完全地	溶解	.

将番茄汁和浓汤宝加热至浓汤宝完全溶解。

[rɪ'muːv] [frʌm; frəm] [hiːt] .

Remove	from	heat	.
消除	从	热	.

离火。

[ˌeɪ diː 'diː] ['sɔfənd] ['dʒelətn] [ænd; ənd] [stɜːr] [ʌn'tɪl] ['θɜːrəli] [dɪ'zɑːlvd] .

Add	softened	gelatine	and	stir	until	thoroughly	dissolved	.
添加	软化	明胶	和	搅拌	直到	彻底	溶解	.

加入软化的明胶，搅拌至完全溶解。

[tʃɪl] [tuː; tə] [ʌn'biːtn] [eg] [waɪt] [kən'sɪstənsi] .

Chill	to	unbeaten	egg	white	consistency	.
寒意	到	不败	蛋	白色的	一致性	.

冷却至未打发的蛋白状。

[blend] [ɪn] ['kɑːtɪdʒ] [tʃiːz] , ['ʌnjən] , [ænd; ənd] ['siːzniŋz] .

Blend	**in**	**cottage**	**cheese**	**,**	**onion**	**,**	**and**	**seasonings**	**.**
混合	在	小屋	奶酪	,	洋葱	,	和	调味料	.

加入乡村奶酪、洋葱和调味料。

[tɜːrn] ['ɪntuː] [wʌn] [lɑːrdʒ] [moʊld] ([θriː] - [fɔːr] [kʌp]) [ɔːr] [sɪks] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [moʊldz] .

Turn	**into**	**one**	**large**	**mold**	**(**	**3**	**-**	**4**	**cup**	**)**	**or**	**6**	**individual**	**molds**	**.**
转动	进入	一	大的	模具	(	3	-	4	杯子	)	或者	6	个人	模具	.

倒入一个大模具（3-4 杯）或 6 个小模具中。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl] [fɜːrm] .

Chill	**until**	**firm**	**.**
寒意	直到	公司	.

冷藏至凝固。

['beɪsɪk] ['dʒelətn] ['sæləd]

BASIC	**GELATINE**	**SALAD**
基本的	明胶	沙拉

基础明胶沙拉

[sɪks] ['sɝːvɪŋz]

6	**Servings**
6	份量

6人份

[wʌn] ['sɜːrvɪŋ] ['iːkwəlz] ½ ['vedʒtəb(ə)l] [tʃɔɪs]

1	**Serving**	**Equals**	**½**	**Vegetable**	**Choice**
1	服务	等于	½	蔬菜	选择

份等于 ½ 份蔬菜

[wʌn] ['envəloʊp] [nɑːks] [ˌʌn'fleɪvərd] ['dʒelətn]

1	**envelope**	**Knox**	**Unflavored**	**Gelatine**
1	信封	诺克斯	无味	明胶

包诺克斯无味明胶

½ [kʌp] [koʊld] ['wɔːtər]

½	**cup**	**cold**	**water**
½	杯子	寒冷的	水

半杯冷水

1¼ [kʌps] ['veri] [hɑːt] ['wɔːtər]

1¼	**cups**	**very**	**hot**	**water**
1¼	杯子	非常	热的	水

1¼ 杯极热的水

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

¼	**teaspoon**	**salt**
¼	茶匙	盐

¼茶匙盐

¼ [kʌp] ['vɪnɪgər] [ɔːr] ['lemən] [dʒuːs]

¼	**cup**	**vinegar**	**or**	**lemon**	**juice**
¼	杯子	醋	或者	柠檬	汁

¼ 杯醋或柠檬汁

[fɔːr] [tuː; tə] [sɪks] [nɑːn] - [kə'lɒrɪk] ['swiːtnɪŋ] ['tæblɪts] [ɔːr] [ɪ'kwɪvələnt] [[naɪn]]

4	**to**	**6**	**non**	**-**	**caloric**	**sweetening**	**tablets**	**or**	**equivalent**	**[**	**9**	**]**
4	到	6	非	-	卡路里	甜味剂	片剂	或者	相等的	[	9	]

至 6 片无热量甜味剂片或等量[9]

[wʌn] [kʌp] ['ʃrɛdəd, 'ʃrɛdɪd] ['kærəts]

1	**cup**	**shredded**	**carrots**
1	杯子	碎	胡萝卜

1 杯胡萝卜丝

½ [kʌp] [kʊkt] [ɔːr] [kænd] ['piːz] , [wel] [dreɪnd]
½ cup cooked or canned peas , well drained
½ 杯子 煮熟 或者 罐装 豌豆 , 出色地 排水

半杯煮熟或罐装豌豆，沥干水分

['sprɪŋk(ə)l] ['dʒelətn] [ɑːn][ðə; ði][koʊld]['wɔːtər][tuː; tə] ['sɔːfn] .
Sprinkle gelatine on the cold water to soften .
撒 明胶 在 这 寒冷的 水 到 软化 .

在冷水中撒入明胶使其软化。

[ˌeɪ diː 'diː] ['sɔfənd] ['dʒelətn] [tuː; tə][ðə; ði] ['veri] [hɑːt]['wɔːtər][ænd; ənd][stɜːr][ʌn'tɪl] ['θɜːrəli] [dɪ'zɑːlvd]
Add softened gelatine to the very hot water and stir until thoroughly dissolved
添加 软化 明胶 到 这 非常 热的 水 和 搅拌 直到 彻底 溶解
.
:
.

将软化的明胶加入滚烫的水中，搅拌至完全溶解。

[ˌeɪ diː 'diː][ðə; ði][sɔːlt] , ['vɪnɪgər] , [ænd; ənd][nɑːn] - [kə'lɒrɪk] ['swiːtnər] .
Add the salt , vinegar , and non - caloric sweetener .
添加 这 盐 , 醋 , 和 非 - 卡路里 甜味剂 .

加入盐、醋和无热量甜味剂。

[stɜːr][ʌn'tɪl] ['θɜːrəli] [mɪkst] .
Stir until thoroughly mixed .
搅拌 直到 彻底 混合 .

搅拌至完全混合。

[tʃɪl] [tuː; tə] [ʌn'biːtn] [eg] [waɪt] [kən'sɪstənsi] .
Chill to unbeaten egg white consistency .
寒意 到 不败 蛋 白色的 一致性 .

冷却至未打发的蛋白状。

[foʊld][ɪn]['vedʒtəb(ə)lz] .
Fold in vegetables .
折叠 在 蔬菜 .

拌入蔬菜。

[tɜːrn]['ɪntuː][wʌn][lɑːrdʒ][moʊld] ([θriː] - [fɔːr][kʌp]) [ɔːr][sɪks][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl][moʊldz] .
Turn into one large mold (3 - 4 cup) or 6 individual molds .
转动 进入 一 大的 模具 (3 - 4 杯子) 或者 6 个人 模具 .

倒入一个大模具（3-4 杯）或 6 个小模具中。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl][fɜːrm] .
Chill until firm .
寒意 直到 公司 .

冷藏至凝固。

[ˌveəriː'eiʃənz] :
VARIATIONS :
变体 :

变体：

[juːz] 1¼ [kʌps] ['veri] [hɑːt] [ˌkɑːnsə'meɪ] [ɪn'sted] [ʌv; əv] ['veri] [hɑːt]['wɔːtər] .
Use 1¼ cups very hot consommé instead of very hot water .
使用 1¼ 杯子 非常 热的 清汤 反而 的 非常 热的 水 .

用 1¼ 杯滚烫的清汤代替滚烫的热水。

[wʌn] ['sɜːrvɪŋ] ['iːkwəlz] ½ ['vedʒtəb(ə)l] [tʃɔɪs]
1 Serving Equals ½ Vegetable Choice
1 服务 等于 ½ 蔬菜 选择

份等于 ½ 份蔬菜

[juːz] 1¼ [kʌps] ['veri] [hɑːt] [ˌkɑːnsə'meɪ] [ɪn'sted] [ʌv; əv] ['veri] [hɑːt]['wɔːtər] .

Use	1¼	cups	very	hot	consommé	instead	of	very	hot	water	.
使用	1¼	杯子	非常	热的	清汤	反而	的	非常	热的	水	.

用 1¼ 杯滚烫的清汤代替滚烫的热水。

[ˌeɪ diː 'diː][wʌn][kʌp] [daɪst] [kʊkt] [miːt] [ɪn'sted] [ʌv; əv] ['kærəts] .

Add	1	cup	diced	cooked	meat	instead	of	carrots	.
添加	1	杯子	切丁	煮熟	肉	反而	的	胡萝卜	.

用1杯切丁的熟肉代替胡萝卜。

[dɪ'kriːs] [nɑːn] - [kə'lɒrɪk] ['swiːtnər] [tuː; tə][wʌn]['tæblət][ɔːr] [ɪ'kwɪvələnt] .

Decrease	non	-	caloric	sweetener	to	1	tablet	or	equivalent	.
减少	非	-	卡路里	甜味剂	到	1	药片	或者	相等的	.

将无热量甜味剂用量减少至 1 片或等量。

[wʌn] ['sɜːrvɪŋ] ['iːkwəlz][wʌn] [miːt] [tʃɔɪs] [plʌs] ½ ['vedʒtəb(ə)l] [tʃɔɪs]

1	Serving	Equals	1	Meat	Choice	plus	½	Vegetable	Choice
1	服务	等于	1	肉	选择	加	½	蔬菜	选择

1份等于1份肉类选择加½份蔬菜选择

[juːz] 1½ [kʌps] ['veri] [hɑːt] [fruːt] [dʒuːs] [ɪn'sted] [ʌv; əv] ['veri] [hɑːt]['wɔːtər] .

Use	1½	cups	very	hot	fruit	juice	instead	of	very	hot	water	.
使用	1½	杯子	非常	热的	水果	汁	反而	的	非常	热的	水	.

用 1.5 杯滚烫的果汁代替滚烫的热水。

[ˌeɪ diː 'diː][fruːt] [sʌtʃ] [æz; əz][wʌn][kʌp] ['ɔrɪndʒ] ['sekʃnz] , ½ [kʌp] ['greɪpfruːt] ['sekʃnz] ,

Add	fruit	such	as	1	cup	orange	sections	,	½	cup	grapefruit	sections	,
添加	水果	这样的	作为	1	杯子	橙子	部分	,	½	杯子	柚子	部分	,

加入水果，例如 1 杯橙子瓣、½ 杯葡萄柚瓣，

[ænd; ənd] ½ [kʌp] ['paɪnæp(ə)l] [kjuːbz] [ɪn'sted] [ʌv; əv]['vedʒtəb(ə)lz] .

and	½	cup	pineapple	cubes	instead	of	vegetables	.
和	½	杯子	菠萝	立方体	反而	的	蔬菜	.

用半杯菠萝丁代替蔬菜。

[wʌn] ['sɜːrvɪŋ] ['iːkwəlz] 1½ [fruːt] [tʃɔɪs]

1	Serving	Equals	1½	Fruit	Choice
1	服务	等于	1½	水果	选择

1 份等于 1.5 份水果

[juːz][wʌn][kʌp] ['ʃrɛdəd, 'ʃrɛdɪd] ['kæbɪdʒ] , ½ [kʌp] [kʊkt] ['kærəts] ,

Use	1	cup	shredded	cabbage	,	½	cup	cooked	carrots	,
使用	1	杯子	碎	卷心菜	,	½	杯子	煮熟	胡萝卜	,

使用1杯切碎的卷心菜，½杯煮熟的胡萝卜，

[ænd; ənd] ½ [kʌp] [kʊkt] [ɔːr] [kænd] ['piːz] [æz; əz]['sɑːlədz] .

and	½	cup	cooked	or	canned	peas	as	solids	.
和	½	杯子	煮熟	或者	罐装	豌豆	作为	固体	.

以及 ½ 杯煮熟或罐装豌豆（作为固体）。

[juːz] ['vɪnɪgər] [ɪn'sted] [ʌv; əv]['lemən][dʒuːs] .

Use	vinegar	instead	of	lemon	juice	.
使用	醋	反而	的	柠檬	汁	.

用醋代替柠檬汁。

[wʌn] ['sɜːrvɪŋ] ['iːkwəlz] ½ ['vedʒtəb(ə)l] Choice27

1	Serving	Equals	½	Vegetable	Choice27
1	服务	等于	½	蔬菜	Choice27

1份等于½份蔬菜27

[juːz][wʌn][kʌp] [daɪst] ['æp(ə)l][ænd; ənd][wʌn][kʌp] [dreɪnd] ['greɪpfruːt] ['sekʃnz] [æz; əz]['sɑːlədz] .

Use	1	cup	diced	apple	and	1	cup	drained	grapefruit	sections	as	solids	.
使用	1	杯子	切丁	苹果	和	1	杯子	排水	柚子	部分	作为	固体	.

使用 1 杯切丁的苹果和 1 杯沥干水分的葡萄柚瓣作为固体。

[juːz] ['lemən] [dʒuːs] [ɪn'sted] [ʌv; əv] ['vɪnɪgər] .

Use	lemon	juice	instead	of	vinegar	.
使用	柠檬	汁	反而	的	醋	.

用柠檬汁代替醋。

[wʌn] ['sɜːrvɪŋ] ['iːkwəlz] ½ [fruːt] [tʃɔɪs]

1	Serving	Equals	½	Fruit	Choice
1	服务	等于	½	水果	选择

1 份等于 ½ 份水果

[juːz] [wʌn] [kʌp] [daɪst] [kʊkt] [biːts] [ænd; ənd] [wʌn] [kʌp] ['ʃrɛdəd, 'ʃrɛdɪd] [rɔː] ['spɪnɪtʃ] [æz; əz] ['sɑːlədz] .

Use	1	cup	diced	cooked	beets	and	1	cup	shredded	raw	spinach	as	solids	.
使用	1	杯子	切丁	煮熟	甜菜	和	1	杯子	碎	生的	菠菜	作为	固体	.

固体食材用量为：1 杯切丁的熟甜菜根和 1 杯切碎的生菠菜。

[juːz] ['vɪnɪgər] [ɪn'sted] [ʌv; əv] ['lemən] [dʒuːs] .

Use	vinegar	instead	of	lemon	juice	.
使用	醋	反而	的	柠檬	汁	.

用醋代替柠檬汁。

[wʌn] ['sɜːrvɪŋ] ['iːkwəlz] ½ ['vedʒtəb(ə)l] [tʃɔɪs]

1	Serving	Equals	½	Vegetable	Choice
1	服务	等于	½	蔬菜	选择

份等于 ½ 份蔬菜

[juːz] 1½ [kʌps] [dreɪnd] ['greɪpfruːt] ['sekʃnz] [ænd; ənd] ¼ [kʌp] ['kɔːrsli] [tʃɑːpt] ['nʌtˌmit] [æz; əz] ['sɑːlədz] .

Use	1½	cups	drained	grapefruit	sections	and	¼	cup	coarsely	chopped	nutmeats	as	solids	.
使用	1½	杯子	排水	柚子	部分	和	¼	杯子	粗略地	切碎	坚果	作为	固体	.

使用 1½ 杯沥干水分的葡萄柚瓣和 ¼ 杯粗切的坚果仁作为固体。

[juːz] ['lemən] [dʒuːs] [ɪn'sted] [ʌv; əv] ['vɪnɪgər] .

Use	lemon	juice	instead	of	vinegar	.
使用	柠檬	汁	反而	的	醋	.

用柠檬汁代替醋。

[wʌn] ['sɜːrvɪŋ] ['iːkwəlz] ½ [fruːt] [tʃɔɪs] [plʌs] ½

1	Serving	Equals	½	Fruit	Choice	plus	½
1	服务	等于	½	水果	选择	加	½

1 份等于 ½ 份水果选择加 ½ 份

[fæt] [tʃɔɪs]

Fat	Choice
胖的	选择

脂肪的选择

[juːz] 1¼ [kʌps] [daɪst] ['æp(ə)l] , ½ [kʌp] [daɪst] ['seləri] , [ænd; ənd] ¼ [kʌp] ['kɔːrsli] [tʃɑːpt] ['nʌtˌmit] [æz; əz] ['sɑːlədz] .

Use	1¼	cups	diced	apple	,	½	cup	diced	celery	,	and	¼	cup	coarsely	chopped	nutmeats	as	solids	.
使用	1¼	杯子	切丁	苹果	,	½	杯子	切丁	芹菜	,	和	¼	杯子	粗略地	切碎	坚果	作为	固体	.

固体食材用量为：1¼ 杯切丁苹果、½ 杯切丁芹菜和 ¼ 杯粗切坚果仁。

[juːz] ['lemən] [dʒuːs] [ɪn'sted] [ʌv; əv] ['vɪnɪgər] .

Use	lemon	juice	instead	of	vinegar	.
使用	柠檬	汁	反而	的	醋	.

用柠檬汁代替醋。

[wʌn] ['sɜːrvɪŋ] ['iːkwəlz] ½ [fruːt] [tʃɔɪs] [plʌs] ½
1 **Serving** **Equals** **½** **Fruit** **Choice** **plus** **½**
1 服务 等于 ½ 水果 选择 加 ½

1 份等于 ½ 份水果选择加 ½ 份

[fæt] [tʃɔɪs]
Fat **Choice**
胖的 选择

脂肪的选择

[juːz] 1½ [kʌps] [daɪst] ['kjuːkʌmbər] , ½ [kʌp] [daɪst] ['seləri] , [ænd; ənd][wʌn] ['teɪblspuːn] ['greɪtɪd] ['ʌnjən]
Use **1½** **cups** **diced** **cucumber** **,** **½** **cup** **diced** **celery** **,** **and** **1** **tablespoon** **grated** **onion**
使用 1½ 杯子 切丁 黄瓜 , ½ 杯子 切丁 芹菜 , 和 1 汤匙 磨碎的 洋葱
[æz; əz]['sɑːlədz] .
as **solids** **.**
作为 固体 .

固体食材用量为：1.5 杯切丁黄瓜、1/2 杯切丁芹菜和 1 汤匙磨碎的洋葱。

[juːz] ['vɪnɪgər] [ɪn'sted] [ʌv; əv]['lemən][dʒuːs] .
Use **vinegar** **instead** **of** **lemon** **juice** **.**
使用 醋 反而 的 柠檬 汁 .

用醋代替柠檬汁。

[wʌn] ['sɜːrvɪŋ] ['iːkwəlz] [friː] [tʃɔɪs]
1 **Serving** **Equals** **Free** **Choice**
1 服务 等于 自由的 选择

1份等于自由选择

[juːz][wʌn][kʌp] ['piːz] , [wʌn][skænt][kʌp] [daɪst] [kʊkt] ['kærəts] , [ænd; ənd][wʌn] ['teɪblspuːn] [daɪst]
Use **1** **cup** **peas** **,** **1** **scant** **cup** **diced** **cooked** **carrots** **,** **and** **1** **tablespoon** **diced**
使用 1 杯子 豌豆 , 1 稀少 杯子 切丁 煮熟 胡萝卜 , 和 1 汤匙 切丁
[pə'mentoʊ][æz; əz]['sɑːlədz] .
pimiento **as** **solids** **.**
辣椒 作为 固体 .

固体食材用量为：1 杯豌豆、1 杯切丁的熟胡萝卜和 1 汤匙切丁的甜椒。

[juːz] ['vɪnɪgər] [ɪn'sted] [ʌv; əv]['lemən][dʒuːs] .
Use **vinegar** **instead** **of** **lemon** **juice** **.**
使用 醋 反而 的 柠檬 汁 .

用醋代替柠檬汁。

[wʌn] ['sɜːrvɪŋ] ['iːkwəlz] ½ ['vedʒtəb(ə)l] [tʃɔɪs]
1 **Serving** **Equals** **½** **Vegetable** **Choice**
1 服务 等于 ½ 蔬菜 选择

1 份等于 ½ 份蔬菜

[juːz][wʌn][kʌp] ['piːz] , ½ [kʌp] [daɪst] ['seləri] , [ænd; ənd] ½ [kʌp] [daɪst] [griːn] ['pepər] [æz; əz]['sɑːlədz] .
Use **1** **cup** **peas** **,** **½** **cup** **diced** **celery** **,** **and** **½** **cup** **diced** **green** **pepper** **as** **solids** **.**
使用 1 杯子 豌豆 , ½ 杯子 切丁 芹菜 , 和 ½ 杯子 切丁 绿色的 胡椒 作为 固体 .

固体食材用量为：1 杯豌豆、½ 杯芹菜丁、½ 杯青椒丁。

[juːz] ['vɪnɪgər] [ɪn'sted] [ʌv; əv]['lemən][dʒuːs] .
Use **vinegar** **instead** **of** **lemon** **juice** **.**
使用 醋 反而 的 柠檬 汁 .

用醋代替柠檬汁。

[wʌn] ['sɜːrvɪŋ] ['iːkwəlz] ½ ['vedʒtəb(ə)l] [tʃɔɪs]
1 **Serving** **Equals** **½** **Vegetable** **Choice**
1 服务 等于 ½ 蔬菜 选择

1 份等于 ½ 份蔬菜

[kwɪk] ['beɪsɪk]['æspɪk]

QUICK	**BASIC**	**ASPIC**
快的	基本的	肉冻

快速基础肉冻

[fɔːr] ['sɝːvɪŋz]

4	**Servings**
4	份量

4人份

[wʌn] ['sɜːrvɪŋ] ['iːkwəlz] [friː] [tʃɔɪs]

1	**Serving**	**Equals**	**Free**	**Choice**
1	服务	等于	自由的	选择

1份等于自由选择

[wʌn] ['envəloʊp] [nɑːks] [ˌʌn'fleɪvərd] ['dʒelətn]

1	**envelope**	**Knox**	**Unflavored**	**Gelatine**
1	信封	诺克斯	无味	明胶

包诺克斯无味明胶

[ˌtuː'tuː] [kʌps] ['wɔːtər]

2	**cups**	**water**
2	杯子	水

杯水

[ˌtuː'tuː] ['buːjɑːn] [kjuːbz]

2	**bouillon**	**cubes**
2	肉汤	立方体

2块浓汤宝

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['lemən] [dʒuːs]

2	**tablespoons**	**lemon**	**juice**
2	汤匙	柠檬	汁

2汤匙柠檬汁

['siːzniŋz] [sʌtʃ] [æz; əz] [sɔːlt] , ['pepər] , ['pɑːrsli] , [taɪm] , ['seɪvəri] , [kloʊvz] , [ɔːr] [beɪ] [liːf] , [æz; əz]

Seasonings	**such**	**as**	**salt**	**,**	**pepper**	**,**	**parsley**	**,**	**thyme**	**,**	**savory**	**,**	**cloves**	**,**	**or**	**bay**	**leaf**	**,**	**as**
调味料	这样的	作为	盐	,	胡椒	,	香菜	,	百里香	,	美味的	,	丁香	,	或者	湾	叶子	,	作为

[dɪ'zaɪrd]

desired
想要的

可根据个人喜好添加盐、胡椒、欧芹、百里香、香薄荷、丁香或月桂叶等调味料。

['sprɪŋk(ə)l] ['dʒelətn] [ɑːn] ½ [kʌp] [koʊld]['wɔːtər][tuː; tə] ['sɔːfn] .

Sprinkle	**gelatine**	**on**	**½**	**cup**	**cold**	**water**	**to**	**soften**	**.**
撒	明胶	在	½	杯子	寒冷的	水	到	软化	.

将明胶粉撒在半杯冷水中使其软化。

[bɔɪl] [rɪ'meɪnɪŋ] ['wɔːtər][wɪð; wɪθ] ['buːjɑːn] [kjuːbz] [ænd; ənd] ['siːzniŋz] [ʌn'tɪl] ['buːjɑːn] [kjuːbz] [ɑːr; ər]

Boil	**remaining**	**water**	**with**	**bouillon**	**cubes**	**and**	**seasonings**	**until**	**bouillon**	**cubes**	**are**
熬	其余的	水	和	肉汤	立方体	和	调味料	直到	肉汤	立方体	是

[kəm'pliːtli] [dɪ'zɑːlvd] .

completely	**dissolved**	**.**
完全地	溶解	.

将剩余的水与浓汤宝和调味料一起煮沸，直到浓汤宝完全溶解。

[streɪn] .

Strain	**.**
拉紧	.

拉紧。

[ˌeɪ diː ˈdiː] [ˈlemən] [dʒuːs] [ænd; ənd] [ɪˈnʌf] [hɑːt] [ˈwɔːtər] [tuː; tə] [meɪk] 1½ [kʌps] [ʌv; əv] [ˈlɪkwɪd] .

Add	**lemon**	**juice**	**and**	**enough**	**hot**	**water**	**to**	**make**	**1½**	**cups**	**of**	**liquid**	**.**
添加	柠檬	汁	和	足够的	热的	水	到	制作	1½	杯子	的	液体	.

加入柠檬汁和足够的热水，使液体总量达到 1.5 杯。

[stɜːr] [ɪn] [ˈsɔfənd] [ˈdʒelətn] [ʌnˈtɪl] [ˈθɜːrəli] [dɪˈzɑːlvd] .

Stir	**in**	**softened**	**gelatine**	**until**	**thoroughly**	**dissolved**	**.**
搅拌	在	软化	明胶	直到	彻底	溶解	.

加入软化的明胶，搅拌至完全溶解。

[pɔːr] [ˈɪntuː] [flæt] [pæn] , [wʌn] [lɑːrdʒ] [moʊld] ([ˌtuːˈtuː] [kʌp]) , [ɔːr] [fɔːr] [ˌɪndɪˈvɪdʒuəl] [moʊldz] .

Pour	**into**	**flat**	**pan**	**,**	**one**	**large**	**mold**	**(**	**2**	**cup**	**)**	**,**	**or**	**4**	**individual**	**molds**	**.**
倒	进入	平坦的	平底锅	,	一	大的	模具	(	2	杯子	)	,	或者	4	个人	模具	.

倒入平底锅、一个大模具（2 杯）或 4 个小模具中。

[ðɪs] [ˈæspɪk] [meɪ] [biː; bi] [juːst] [æz; əz] [ə; eɪ] [ˈgɑːrnɪʃ] [ɔːr] [æz; əz] [ə; eɪ] [beɪs] [fɔːr; fər] [ˈdʒelɪŋ] [miːt] ,

This	**aspic**	**may**	**be**	**used**	**as**	**a**	**garnish**	**or**	**as**	**a**	**base**	**for**	**jelling**	**meat**	**,**
这	肉冻	可能	是	用过的	作为	一个	装饰	或者	作为	一个	根据	为了	凝胶	肉	,

这种肉冻可以用作装饰，也可以用作制作肉冻的基底。

[fɪʃ] , [ɔːr] [ˈvedʒtəb(ə)lz] .

fish	**,**	**or**	**vegetables**	**.**
鱼	,	或者	蔬菜	.

鱼，或者蔬菜。

[ˌveəriːˈeiʃənz] :

VARIATIONS	**:**
变体	:

变体：

[juːz] [kænd] [ˈbuːjɑːn] [ɔːr] [ˌkɑːnsəˈmeɪ] [ɪnˈsted] [ʌv; əv] [ˈwɔːtər] [ænd; ənd] [ˈbuːjɑːn] [kjuːbz] .

Use	**canned**	**bouillon**	**or**	**consommé**	**instead**	**of**	**water**	**and**	**bouillon**	**cubes**	**.**
使用	罐装	肉汤	或者	清汤	反而	的	水	和	肉汤	立方体	.

用罐装肉汤或清汤代替水和肉汤块。

[ˈsiːz(ə)n] [tuː; tə] [teɪst] .

Season	**to**	**taste**	**.**
季节	到	品尝	.

根据个人口味调味。

[wʌn] [ˈsɜːrvɪŋ] [ˈiːkwəlz] [friː] [tʃɔɪs]

1	**Serving**	**Equals**	**Free**	**Choice**
1	服务	等于	自由的	选择

1份等于自由选择

[juːz] [biːf] [ˈbuːjɑːn] [kjuːbz] [ænd; ənd] [ˌeɪ diː ˈdiː] [æz; əz] [ˈsɑːlədz] — [wʌn] [kʌp] [daɪst] [ˈleftoʊvər] [miːt] , ½

Use	**beef**	**bouillon**	**cubes**	**and**	**add**	**as**	**solids**	**—**	**1**	**cup**	**diced**	**leftover**	**meat**	**,**	**½**
使用	牛肉	肉汤	立方体	和	添加	作为	固体	—	1	杯子	切丁	剩余物	肉	,	½

[kʌp] [daɪst] [ˈseləri] ,

cup	**diced**	**celery**	**,**
杯子	切丁	芹菜	,

使用牛肉浓汤宝，并加入以下固体食材：1 杯切丁的剩肉，½ 杯切丁的芹菜，

[ænd; ənd] [ˌtuːˈtuː] [ˈteɪbəlˌspuːnz] [tʃɑːpt] [griːn] [ˈpepər] .

and	**2**	**tablespoons**	**chopped**	**green**	**pepper**	**.**
和	2	汤匙	切碎	绿色的	胡椒	.

以及 2 汤匙切碎的青椒。

[pɔːr] [ˈɪntuː] [wʌn] [lɑːrdʒ] [moʊld] ([θriː] - [fɔːr] [kʌp]) . -

Pour	**into**	**one**	**large**	**mold**	**(**	**3**	**-**	**4**	**cup**	**)**	**.**	**28**
倒	进入	一	大的	模具	(	3	-	4	杯子	)	.	-

倒入一个大模具（3-4 杯）。28

[meɪks] [sɪks] ['sɜ˞:vɪŋz]

Makes	6	servings
制作	6	份量

可供 6 人食用

[wʌn] ['sɜ:rvɪŋ] ['i:kwəlz] [wʌn] [mi:t] [tʃɔɪs]

1	Serving	Equals	1	Meat	Choice
1	服务	等于	1	肉	选择

份等于 1 份肉类选择

[ju:z] ['tʃɪkɪn] ['bu:jɑ:n] [kju:bz] [ænd; ənd] [ˌeɪ di: 'di:] [æz; əz] ['sɑ:lədz] — [wʌn] [kʌp] [daɪst] [kʊkt] ['tʃɪkɪn]

Use	chicken	bouillon	cubes	and	add	as	solids	—	1	cup	diced	cooked	chicken
使用	鸡	肉汤	立方体	和	添加	作为	固体	—	1	杯子	切丁	煮熟	鸡

[ænd; ənd] ½ [kʌp] [daɪst] ['seləri] .

and	½	cup	diced	celery	.
和	½	杯子	切丁	芹菜	.

使用鸡汤块，并加入固体食材——1 杯切丁的熟鸡肉和 ½ 杯切丁的芹菜。

[pɔ:r] ['ɪntu:] [wʌn] [lɑ:rdʒ] [moʊld] ([θri:] - [fɔ:r] [kʌp]) .

Pour	into	one	large	mold	(	3	-	4	cup	)	.
倒	进入	一	大的	模具	(	3	-	4	杯子	)	.

倒入一个大模具（3-4 杯）。

['seɪvəri] [tə'meɪtoʊ] ['æspɪk]

SAVORY	TOMATO	ASPIC
美味的	番茄	肉冻

美味番茄冻

[fɔ:r] ['sɜ˞:vɪŋz]

4	Servings
4	份量

4人份

[wʌn] ['sɜ:rvɪŋ] ['i:kwəlz] [fri:] [tʃɔɪs]

1	Serving	Equals	Free	Choice
1	服务	等于	自由的	选择

1份等于自由选择

[wʌn] ['envəloʊp] [nɑ:ks] [ˌʌn'fleɪvərd] ['dʒelətn]

1	envelope	Knox	Unflavored	Gelatine
1	信封	诺克斯	无味	明胶

包诺克斯无味明胶

½ [kʌp] [koʊld] ['wɔ:tər]

½	cup	cold	water
½	杯子	寒冷的	水

半杯冷水

[ˌtu:'tu:] ['bu:jɑ:n] [kju:bz]

2	bouillon	cubes
2	肉汤	立方体

2块浓汤宝

1½ [kʌps] [tə'meɪtoʊ] [dʒu:s]

1½	cups	tomato	juice
1½	杯子	番茄	汁

1.5 杯番茄汁

[wʌn] ['teɪblspu:n] ['greɪtɪd] ['ʌnjən]

1	tablespoon	grated	onion
1	汤匙	磨碎的	洋葱

1汤匙磨碎的洋葱

[ˌtuːˈtuː][drɑːps] [ˈkɪtʃɪn] [buˈkeɪ]
2 **drops** **Kitchen** **Bouquet**
2 滴 厨房 花束

2滴厨房花束

¼ [ˈtiːspuːn] [ˈwustəʃiə] [sɔːs]
¼ **teaspoon** **Worcestershire** **sauce**
¼ 茶匙 伍斯特郡 酱

¼茶匙伍斯特沙司

⅛ [ˈtiːspuːn] [ˈpepər]
⅛ **teaspoon** **pepper**
⅛ 茶匙 胡椒

⅛茶匙胡椒粉

[ˈsprɪŋk(ə)l] [ˈdʒelətn] [ɑːn][ðə; ði][koʊld][ˈwɔːtər][tuː; tə] [ˈsɔːfn] .
Sprinkle **gelatine** **on** **the** **cold** **water** **to** **soften** **.**
撒 明胶 在 这 寒冷的 水 到 软化 .

在冷水中撒入明胶使其软化。

[hiːt] [ˈbuːjɑːn] [kjuːbz] [ɪn][təˈmeɪtoʊ][dʒuːs][ʌnˈtɪl] [kəmˈpliːtli] [dɪˈzɑːlvd] .
Heat **bouillon** **cubes** **in** **tomato** **juice** **until** **completely** **dissolved** **.**
热 肉汤 立方体 在 番茄 汁 直到 完全地 溶解 .

将浓汤宝放入番茄汁中加热，直至完全溶解。

[rɪˈmuːv] [frʌm; frəm] [hiːt] .
Remove **from** **heat** **.**
消除 从 热 .

离火。

[stɜːr][ɪn] [ˈsɔfənd] [ˈdʒelətn] [ʌnˈtɪl] [ˈθɜːrəli] [dɪˈzɑːlvd] .
Stir **in** **softened** **gelatine** **until** **thoroughly** **dissolved** **.**
搅拌 在 软化 明胶 直到 彻底 溶解 .

搅拌至软化的明胶完全溶解。

[ˌeɪ diː ˈdiː] [ˈsiːzniŋz] .
Add **seasonings** **.**
添加 调味料 .

加入调味料。

[pɔːr] [ˈɪntuː][wʌn][lɑːrdʒ][moʊld] ([ˌtuːˈtuː] - [θriː][kʌp]) [ɔːr][fɔːr][ˌɪndɪˈvɪdʒuəl][moʊldz] .
Pour **into** **one** **large** **mold** **(** **2** **-** **3** **cup** **)** **or** **4** **individual** **molds** **.**
倒 进入 一 大的 模具 (2 - 3 杯子) 或者 4 个人 模具 .

倒入一个大模具（2-3 杯）或 4 个小模具中。

[tʃɪl] [ʌnˈtɪl][fɜːrm] .
Chill **until** **firm** **.**
寒意 直到 公司 .

冷藏至凝固。

[ˌveriˈeɪʃ(ə)n] :
VARIATION **:**
变化 :

变化：

[pɔːr] [ˈɪntuː][ə; eɪ][flæt][pæn][tuː; tə] ½ [ɪntʃ] [depθ] .
Pour **into** **a** **flat** **pan** **to** **½** **inch** **depth** **.**
倒 进入 一个 平坦的 平底锅 到 ½ 英寸 深度 .

倒入平底锅中，深度为½英寸。

[tʃɪl] [ʌnˈtɪl][fɜːrm] .
Chill **until** **firm** **.**
寒意 直到 公司 .

冷藏至凝固。

[kʌt] ['ɪntu:] ['fænsi] [ʃeɪps] [tu:; tə] [ju:z] [æz; əz] [ə; eɪ] ['gɑ:rnɪʃ] [fɔ:r; fər] [koʊld] [mi:ts] .

Cut	**into**	**fancy**	**shapes**	**to**	**use**	**as**	**a**	**garnish**	**for**	**cold**	**meats**	**.**
切	进入	想要	形状	到	使用	作为	一个	装饰	为了	寒冷的	肉类	.

切成精美形状，用作冷肉的装饰。

[wɪl] [meɪk] [ə'prɑ:ksɪmətli] - [sʌtʃ] ['sɜ˞:vɪŋz] .

Will	**make**	**approximately**	**16**	**such**	**servings**	**.**
将要	制作	大约	-	这样的	份量	.

大约可做16份。

[wʌn] ['sɜ:rvɪŋ] ['i:kwəlz] [fri:] [tʃɔɪs]

1	**Serving**	**Equals**	**Free**	**Choice**
1	服务	等于	自由的	选择

1份等于自由选择

[kwɪk] [tə'meɪtoʊ] [dʒu:s] ['æspɪk]

QUICK	**TOMATO**	**JUICE**	**ASPIC**
快的	番茄	汁	肉冻

快速番茄汁冻

[fɔ:r] ['sɜ˞:vɪŋz]

4	**Servings**
4	份量

4人份

[wʌn] ['sɜ:rvɪŋ] ['i:kwəlz] [fri:] [tʃɔɪs]

1	**Serving**	**Equals**	**Free**	**Choice**
1	服务	等于	自由的	选择

1份等于自由选择

[wʌn] ['envəloʊp] [nɑ:ks] [ˌʌn'fleɪvərd] ['dʒelətn]

1	**envelope**	**Knox**	**Unflavored**	**Gelatine**
1	信封	诺克斯	无味	明胶

包诺克斯无味明胶

[ˌtu:'tu:] [kʌps] [tə'meɪtoʊ] [dʒu:s]

2	**cups**	**tomato**	**juice**
2	杯子	番茄	汁

杯番茄汁

[wʌn] ['teɪblspu:n] ['lemən] [dʒu:s]

1	**tablespoon**	**lemon**	**juice**
1	汤匙	柠檬	汁

1汤匙柠檬汁

½ ['ti:spu:n] [sɔ:lt]

½	**teaspoon**	**salt**
½	茶匙	盐

½茶匙盐

⅛ ['ti:spu:n] ['pepər]

⅛	**teaspoon**	**pepper**
⅛	茶匙	胡椒

⅛茶匙胡椒粉

['sprɪŋk(ə)l] ['dʒelətn] [ɑ:n] ½ [kʌp] [koʊld] [tə'meɪtoʊ] [dʒu:s] [tu:; tə] ['sɔ:fn] .

Sprinkle	**gelatine**	**on**	**½**	**cup**	**cold**	**tomato**	**juice**	**to**	**soften**	**.**
撒	明胶	在	½	杯子	寒冷的	番茄	汁	到	软化	.

将明胶撒在半杯冷番茄汁上使其软化。

[hi:t] [rɪ'meɪnɪŋ] [tə'meɪtoʊ] [dʒu:s] [ʌn'tɪl] ['veri] [hɑ:t] .

Heat	**remaining**	**tomato**	**juice**	**until**	**very**	**hot**	**.**
热	其余的	番茄	汁	直到	非常	热的	.

将剩余的番茄汁加热至非常热。

[rɪ'muːv] [frʌm; frəm] [hiːt] .
Remove **from** **heat** .
消除 从 热 .

离火。

[ˌeɪ diː 'diː] ['sɔfənd] ['dʒelətn] , ['lemən] [dʒuːs] , [ænd; ənd] ['siːzniŋz] .
Add **softened** **gelatine** , **lemon** **juice** , **and** **seasonings** .
添加 软化 明胶 , 柠檬 汁 , 和 调味料 .

加入软化的明胶、柠檬汁和调味料。

[stɜːr] [ʌn'tɪl] ['θɜːrəli] [dɪ'zɑːlvd] .
Stir **until** **thoroughly** **dissolved** .
搅拌 直到 彻底 溶解 .

搅拌至完全溶解。

[pɔːr] ['ɪntuː] [wʌn] [lɑːrdʒ] [moʊld] ([ˌtuː'tuː] [kʌp]) [ɔːr] [fɔːr] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [moʊldz] .
Pour **into** **one** **large** **mold** **(** **2** **cup** **)** **or** **4** **individual** **molds** .
倒 进入 一 大的 模具 (2 杯子) 或者 4 个人 模具 .

倒入一个大模具（2 杯）或 4 个小模具中。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl] [fɜːrm] .
Chill **until** **firm** .
寒意 直到 公司 .

冷藏至凝固。

[ˌveri'eɪʃ(ə)n] :
VARIATION :
变化 :

变化：

[juːz] [ə'bʌv] ['resəpi] , [bʌt; bət] [bɪ'fɔːr] ['moʊldɪŋ] , [tʃɪl] [tuː; tə] [ʌn'biːtn] [eg] [waɪt] [kən'sɪstənsi] .
Use **above** **recipe** , **but** **before** **molding** , **chill** **to** **unbeaten** **egg** **white** **consistency** .
使用 多于 食谱 , 但 前 模具 , 寒意 到 不败 蛋 白色的 一致性 .

使用上述配方，但在塑形之前，冷藏至未打发的蛋白状态。

[stɜːr] [ɪn] [ˌtuː'tuː] [kʌps] [krɪsp] ['ʃrɛdəd, 'ʃrɛdɪd] ['kæbɪdʒ] .
Stir **in** **2** **cups** **crisp** **shredded** **cabbage** .
搅拌 在 2 杯子 脆 碎 卷心菜 .

拌入2杯爽脆的卷心菜丝。

[tɜːrn] ['ɪntuː] [wʌn] [lɑːrdʒ] [moʊld] ([θriː] - [fɔːr] [kʌp]) [ænd; ənd] [tʃɪl] [ʌn'tɪl] [fɜːrm] .
Turn **into** **one** **large** **mold** **(** **3** **-** **4** **cup** **)** **and** **chill** **until** **firm** .
转动 进入 一 大的 模具 (3 - 4 杯子) 和 寒意 直到 公司 .

倒入一个大模具（3-4 杯），冷藏至凝固。

[meɪks] [sɪks] ['sɜ˞ːvɪŋz]
Makes **6** **servings**
制作 6 份量

可供 6 人食用

[wʌn] ['sɜːrvɪŋ] ['iːkwəlz] [friː] Choice29
1 **Serving** **Equals** **Free** **Choice29**
1 服务 等于 自由的 Choice29

1份等于自由选择29

[ə'rɪdʒən(ə)l] [pər'fekʃ(ə)n] ['sæləd] [moʊld]
ORIGINAL **PERFECTION** **SALAD** **MOLD**
原来的 完美 沙拉 模具

原味完美沙拉模具

[sɪks] ['sɜ˞ːvɪŋz]
6 **Servings**
6 份量

6人份

[wʌn] ['sɜ:rvɪŋ] ['i:kwəlz] [fri:] [tʃɔɪs]

1	Serving	Equals	Free	Choice
1	服务	等于	自由的	选择

1份等于自由选择

[wʌn] ['envəloʊp] [nɑ:ks] [ˌʌn'fleɪvərd] ['dʒelətn]

1	envelope	Knox	Unflavored	Gelatine
1	信封	诺克斯	无味	明胶

包诺克斯无味明胶

½ [kʌp] [koʊld] ['wɔ:tər]

½	cup	cold	water
½	杯子	寒冷的	水

半杯冷水

1¼ [kʌps] ['veri] [hɑ:t] ['wɔ:tər]

1¼	cups	very	hot	water
1¼	杯子	非常	热的	水

1¼ 杯极热的水

¼ [kʌp] ['vɪnɪgər]

¼	cup	vinegar
¼	杯子	醋

¼ 杯醋

[wʌn] ['teɪblspu:n] ['lemən] [dʒu:s]

1	tablespoon	lemon	juice
1	汤匙	柠檬	汁

1汤匙柠檬汁

[sɪks] [nɑ:n] - [kə'lɒrɪk] ['swi:tnɪŋ] ['tæblɪts] [ɔ:r] [ɪ'kwɪvələnt] [[naɪn]]

6	non	-	caloric	sweetening	tablets	or	equivalent	[	9	]
6	非	-	卡路里	甜味剂	片剂	或者	相等的	[	9	]

片无热量甜味剂片或等量[9]

¾ [kʌp] ['faɪnli] ['ʃrɛdəd, 'ʃrɛdɪd] ['kæbɪdʒ]

¾	cup	finely	shredded	cabbage
¾	杯子	精细地	碎	卷心菜

¾ 杯切碎的卷心菜

½ ['ti:spu:n] [sɔ:lt]

½	teaspoon	salt
½	茶匙	盐

½茶匙盐

[wʌn] [kʌp] [daɪst] ['seləri]

1	cup	diced	celery
1	杯子	切丁	芹菜

杯切丁芹菜

[wʌn] [pə'mentoʊ] , [tʃɑ:pt]

1	pimiento	,	chopped
1	辣椒	,	切碎

1个甜椒，切碎

['sprɪŋk(ə)l] ['dʒelətn] [ɑ:n] [ðə; ði] [koʊld] ['wɔ:tər] [tu:; tə] ['sɔ:fn] .

Sprinkle	gelatine	on	the	cold	water	to	soften	.
撒	明胶	在	这	寒冷的	水	到	软化	.

在冷水中撒入明胶使其软化。

[dɪ'zɑ:lv] [ðə; ði] ['sɔfənd] ['dʒelətn] ['θɜ:rəli] [ɪn] [ðə; ði] ['veri] [hɑ:t] ['wɔ:tər] .

Dissolve	the	softened	gelatine	thoroughly	in	the	very	hot	water	.
溶解	这	软化	明胶	彻底	在	这	非常	热的	水	.

将软化的明胶在滚烫的水中彻底溶解。

[ˌeɪ diː 'diː] ['vɪnɪgər] , ['lemən] [dʒuːs] , [ænd; ənd] [nɑːn] - [kə'lɒrɪk] ['swiːtnər] .

Add	**vinegar**	**,**	**lemon**	**juice**	**,**	**and**	**non**	**-**	**caloric**	**sweetener**	**.**
添加	醋	,	柠檬	汁	,	和	非	-	卡路里	甜味剂	.

加入醋、柠檬汁和无热量甜味剂。

[tʃɪl] [tuː; tə] [ʌn'biːtn] [eg] [waɪt] [kən'sɪstənsi] .

Chill	**to**	**unbeaten**	**egg**	**white**	**consistency**	**.**
寒意	到	不败	蛋	白色的	一致性	.

冷却至未打发的蛋白状。

[foʊld] [ɪn] [rɪ'meɪnɪŋ] [ɪn'griːdiənts] [ænd; ənd] [tɜːrn] ['ɪntuː] [wʌn] [lɑːrdʒ] [moʊld] ([θriː] - [fɔːr] [kʌp]) [ɔːr] [sɪks]

Fold	**in**	**remaining**	**ingredients**	**and**	**turn**	**into**	**one**	**large**	**mold**	**(**	**3**	**-**	**4**	**cup**	**)**	**or**	**6**
折叠	在	其余的	原料	和	转动	进入	一	大的	模具	(	3	-	4	杯子	)	或者	6

[ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [moʊldz] .

individual	**molds**	**.**
个人	模具	.

将剩余的食材拌入面糊中，然后倒入一个大模具（3-4 杯）或 6 个小模具中。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl] [fɜːrm] .

Chill	**until**	**firm**	**.**
寒意	直到	公司	.

冷藏至凝固。

['seɪvəri] [kwɪk] ['sæləd] ['dresɪŋ]

SAVORY	**QUICK**	**SALAD**	**DRESSING**
美味的	快的	沙拉	敷料

美味快手沙拉酱

- ['sɜ˞ːvɪŋz] — [wʌn] ['teɪblspuːn] [iːtʃ]

20	**Servings**	**—**	**1**	**tablespoon**	**each**
-	份量	—	1	汤匙	每个

20份——每份1汤匙

[wʌn] ['sɜːrvɪŋ] ['iːkwəlz] [friː] [tʃɔɪs]

1	**Serving**	**Equals**	**Free**	**Choice**
1	服务	等于	自由的	选择

1份等于自由选择

¼ [kʌp] ['lemən] [dʒuːs]

¼	**cup**	**lemon**	**juice**
¼	杯子	柠檬	汁

¼ 杯柠檬汁

[wʌn] [kʌp] [ˌʌndaɪ'luːtɪd] [ɪ'væpəreɪtɪd] [mɪlk]

1	**cup**	**undiluted**	**evaporated**	**milk**
1	杯子	未稀释的	蒸发	牛奶

杯未稀释的淡奶

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

½	**teaspoon**	**salt**
½	茶匙	盐

½茶匙盐

[kəm'baɪn] ['lemən] [dʒuːs] , [ɪ'væpəreɪtɪd] [mɪlk] , [ænd; ənd] [sɔːlt] [ɪn] [skruː] - [tɑːp] [dʒɑ˞ːr] .

Combine	**lemon**	**juice**	**,**	**evaporated**	**milk**	**,**	**and**	**salt**	**in**	**screw**	**-**	**top**	**jar**	**.**
结合	柠檬	汁	,	蒸发	牛奶	,	和	盐	在	拧紧	-	顶部	罐	.

将柠檬汁、淡奶和盐混合在带螺旋盖的罐子里。

[ʃeɪk] [wel] [tuː; tə] [blend] .

Shake	**well**	**to**	**blend**	**.**
摇	出色地	到	混合	.

摇匀。

['kærət] - ['ɔrɪndʒ] ['dʒelid] ['sæləd]
CARROT - ORANGE JELLIED SALAD
胡萝卜 - 橙子 果冻 沙拉

胡萝卜橙子果冻沙拉

[sɪks] ['sɜ˞:vɪŋz]
6 Servings
6 份量

6人份

[wʌn] ['sɜ:rvɪŋ] ['i:kwəlz][wʌn] [fru:t] [tʃɔɪs]
1 Serving Equals 1 Fruit Choice
1 服务 等于 1 水果 选择

份等于 1 份水果

[wʌn] ['envəloʊp] [nɑ:ks] [ˌʌn'fleɪvərd] ['dʒelətn]
1 envelope Knox Unflavored Gelatine
1 信封 诺克斯 无味 明胶

包诺克斯无味明胶

½ [kʌp][koʊld] ['ɔrɪndʒ] [dʒu:s]
½ cup cold orange juice
½ 杯子 寒冷的 橙子 汁

半杯冷橙汁

[wʌn][kʌp] ['veri] [hɑ:t]['wɔ:tər]
1 cup very hot water
1 杯子 非常 热的 水

杯极热的水

¼ ['ti:spu:n] [sɔ:lt]
¼ teaspoon salt
¼ 茶匙 盐

¼茶匙盐

[θri:] ['teɪbəlˌspu:nz] ['lemən][dʒu:s][ɔ:r] ['vɪnɪgər]
3 tablespoons lemon juice or vinegar
3 汤匙 柠檬 汁 或者 醋

3汤匙柠檬汁或醋

[naɪn][nɑ:n] - [kə'lɒrɪk] ['swi:tnɪŋ] ['tæblɪts][ɔ:r] [ɪ'kwɪvələnt] [[naɪn]]
9 non - caloric sweetening tablets or equivalent [9]
9 非 - 卡路里 甜味剂 片剂 或者 相等的 [9]

片无热量甜味剂片或等量[9]

½ [kʌp]['ʃrɛdəd, 'ʃrɛdɪd] [rɔ:] ['kærət]
½ cup shredded raw carrot
½ 杯子 碎 生的 胡萝卜

半杯切碎的生胡萝卜

¼ [kʌp] [wel] [dreɪnd] , [kænd] , [krʌʃt] ['paɪnæp(ə)l] [-]
¼ cup well drained , canned , crushed pineapple [11]
¼ 杯子 出色地 排水 , 罐装 , 碎 菠萝 [-]

¼ 杯沥干水分的罐装碎菠萝[11]

½ [kʌp] [wel] [dreɪnd] , [kju:bd] ['ɔrɪndʒ] ['sekʃnz]
½ cup well drained , cubed orange sections
½ 杯子 出色地 排水 , 立方 橙子 部分

半杯沥干水分的橙子丁

['sprɪŋk(ə)l] ['dʒelətn] [ɑ:n][koʊld] ['ɔrɪndʒ] [dʒu:s][tu:; tə] ['sɔ:fn] .
Sprinkle gelatine on cold orange juice to soften .
撒 明胶 在 寒冷的 橙子 汁 到 软化 .

在冰镇橙汁上撒上明胶使其软化。

[kəm'baɪn] ['veri] [hɑːt]['wɔːtər] , [sɔːlt] , ['lemən] [dʒuːs][ɔːr] ['vɪnɪgər] , [ænd; ənd][nɑːn] - [kə'lɒrɪk] ['swiːtnər] .

Combine	**very**	**hot**	**water**	**,**	**salt**	**,**	**lemon**	**juice**	**or**	**vinegar**	**,**	**and**	**non**	**-**	**caloric**	**sweetener**	**.**
结合	非常	热的	水	,	盐	,	柠檬	汁	或者	醋	,	和	非	-	卡路里	甜味剂	.

将热水、盐、柠檬汁或醋和无热量甜味剂混合。

[ˌeɪ diː 'diː][ðə; ði] ['sɔfənd] ['dʒelətn] [ænd; ənd][stɜːr][ʌn'tɪl] ['θɜːrəli] [dɪ'zɑːlvd] .

Add	**the**	**softened**	**gelatine**	**and**	**stir**	**until**	**thoroughly**	**dissolved**	**.**
添加	这	软化	明胶	和	搅拌	直到	彻底	溶解	.

加入软化的明胶，搅拌至完全溶解。

[tʃɪl] [tuː; tə] [ʌn'biːtn] [eg] [waɪt] [kən'sɪstənsi] .

Chill	**to**	**unbeaten**	**egg**	**white**	**consistency**	**.**
寒意	到	不败	蛋	白色的	一致性	.

冷却至未打发的蛋白状。

[foʊld][ɪn] ['kærəts] , ['paɪnæp(ə)l] , [ænd; ənd] ['ɔrɪndʒ] .

Fold	**in**	**carrots**	**,**	**pineapple**	**,**	**and**	**orange**	**.**
折叠	在	胡萝卜	,	菠萝	,	和	橙子	.

拌入胡萝卜、菠萝和橙子。

[tɜːrn] into30

Turn	**into30**
转动	into30

变成30

[wʌn][lɑːrdʒ][moʊld] ([θriː][kʌp]) [ɔːr][sɪks][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl][moʊldz] .

one	**large**	**mold**	**(**	**3**	**cup**	**)**	**or**	**6**	**individual**	**molds**	**.**
一	大的	模具	(	3	杯子	)	或者	6	个人	模具	.

一个大模具（3 杯）或 6 个小模具。

[tʃɪl] [ænd; ənd] [sɜːrv] .

Chill	**and**	**serve**	**.**
寒意	和	服务	.

冷藏后即可食用。

[loʊ] - ['kæləri] [kʊkt] ['sæləd] ['dresɪŋ]

LOW	**-**	**CALORIE**	**COOKED**	**SALAD**	**DRESSING**
低的	-	卡路里	煮熟	沙拉	敷料

低卡路里熟沙拉酱

- ['sɝːvɪŋz] — [wʌn] ['teɪblspuːn] [iːtʃ]

44	**Servings**	**—**	**1**	**tablespoon**	**each**
-	份量	—	1	汤匙	每个

44份——每份1汤匙

[wʌn] ['sɜːrvɪŋ] ['iːkwəlz] [friː] [tʃɔɪs]

1	**Serving**	**Equals**	**Free**	**Choice**
1	服务	等于	自由的	选择

1份等于自由选择

[wʌn] ['envəloʊp] [nɑːks] [ˌʌn'fleɪvərd] ['dʒelətn]

1	**envelope**	**Knox**	**Unflavored**	**Gelatine**
1	信封	诺克斯	无味	明胶

包诺克斯无味明胶

½ [kʌp][koʊld]['wɔːtər]

½	**cup**	**cold**	**water**
½	杯子	寒冷的	水

半杯冷水

[ˌtuː'tuː] ['tiːspuːn] [draɪ] ['mʌstərd]

2	**teaspoons**	**dry**	**mustard**
2	茶匙	干燥	芥末

2茶匙干芥末

[ˌtuːˈtuː] ['tiːspuːn] [sɔːlt]

2	**teaspoons**	**salt**
2	茶匙	盐

2茶匙盐

¼ ['tiːspuːn] [pə'priːkə]

¼	**teaspoon**	**paprika**
¼	茶匙	辣椒

¼茶匙辣椒粉

1⅓ [kʌps] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər]

1⅓	**cups**	**boiling**	**water**
1⅓	杯子	沸腾	水

1⅓ 杯沸水

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtər] [ɔːr]['fɔːtifaid]['mɑːrdʒərən]

2	**tablespoons**	**butter**	**or**	**fortified**	**margarine**
2	汤匙	黄油	或者	强化	人造黄油

2汤匙黄油或强化人造黄油

[ˌtuːˈtuː] [egz] , [wel] ['biːtn]

2	**eggs**	**,**	**well**	**beaten**
2	鸡蛋	,	出色地	被打败

2个鸡蛋，充分打散

[fɔːr][nɑːn] - [kə'lɒrɪk] ['swiːtnɪŋ] ['tæblɪts][ɔːr] [ɪ'kwɪvələnt] [[naɪn]]

4	**non**	**-**	**caloric**	**sweetening**	**tablets**	**or**	**equivalent**	**[**	**9**	**]**
4	非	-	卡路里	甜味剂	片剂	或者	相等的	[	9	]

片无热量甜味剂片或等量[9]

½ [kʌp] ['vɪnɪgər]

½	**cup**	**vinegar**
½	杯子	醋

半杯醋

['sprɪŋk(ə)l] ['dʒelətn] [ɑːn][ðə; ði][koʊld]['wɔːtər][tuː; tə] ['sɔːfn] [ɪn][tɑːp][ʌv; əv]['dʌb(ə)l] ['bɔɪlər] .

Sprinkle	**gelatine**	**on**	**the**	**cold**	**water**	**to**	**soften**	**in**	**top**	**of**	**double**	**boiler**	**.**
撒	明胶	在	这	寒冷的	水	到	软化	在	顶部	的	双倍的	锅炉	.

将明胶粉撒在冷水中，放入双层蒸锅的上层使其软化。

[mɪks] [tə'geðər] ['mʌstərd] , [sɔːlt] , [ænd; ənd][pə'priːkə][ænd; ənd]['grædʒuəli][ˌeɪ diː 'diː][ðə; ði] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər]

Mix	**together**	**mustard**	**,**	**salt**	**,**	**and**	**paprika**	**and**	**gradually**	**add**	**the**	**boiling**	**water**
混合	一起	芥末	,	盐	,	和	辣椒	和	逐步地	添加	这	沸腾	水

.

:

.

将芥末、盐和辣椒粉混合在一起，然后逐渐加入沸水。

[ˌeɪ diː 'diː] [ðɪs] [hɑːt]['mɪkstʃər][ænd; ənd] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən][tuː; tə] ['sɔfənd] ['dʒelətn] .

Add	**this**	**hot**	**mixture**	**and**	**butter**	**or**	**margarine**	**to**	**softened**	**gelatine**	**.**
添加	这	热的	混合物	和	黄油	或者	人造黄油	到	软化	明胶	.

将此热混合物和黄油或人造黄油加入软化的明胶中。

[stɜːr][ʌnˈtɪl] ['sɔfənd] ['dʒelətn] [ɪz] ['θɜːrəli] [dɪˈzɑːlvd] [ænd; ənd] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən][ɪz][meltid] .

Stir	**until**	**softened**	**gelatine**	**is**	**thoroughly**	**dissolved**	**and**	**butter**	**or**	**margarine**	**is**	**melted**	**.**
搅拌	直到	软化	明胶	是	彻底	溶解	和	黄油	或者	人造黄油	是	融化	.

搅拌至软化的明胶完全溶解，黄油或人造黄油融化。

[ˌeɪ diː 'diː]['grædʒuəli][tuː; tə][ðə; ði] ['biːtn] [egz] [ænd; ənd] [rɪ'tɜːrn][tuː; tə][tɑːp][ʌv; əv]['dʌb(ə)l] ['bɔɪlər] .

Add	**gradually**	**to**	**the**	**beaten**	**eggs**	**and**	**return**	**to**	**top**	**of**	**double**	**boiler**	**.**
添加	逐步地	到	这	被打败	鸡蛋	和	返回	到	顶部	的	双倍的	锅炉	.

将蛋液慢慢倒入打好的鸡蛋中，然后倒回双层蒸锅的上层。

[kʊk] ['oʊvər][hɑːt] , [bʌt; bət][nɑːt] ['bɔɪlɪŋ] , ['wɔːtər] , [ʌn'tɪl][ðə; ði]['mɪkstʃər] [bɪ'gɪnz] [tuː; tə] ['θɪkən] ,

Cook	**over**	**hot**	**,**	**but**	**not**	**boiling**	**,**	**water**	**,**	**until**	**the**	**mixture**	**begins**	**to**	**thicken**	**,**
厨师	超过	热的	,	但	不是	沸腾	,	水	,	直到	这	混合物	开始	到	加厚	,

['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] .

stirring	**constantly**	**.**
搅拌	不断地	.

隔水加热（但不要用沸水），不断搅拌，直到混合物开始变稠。

[rɪ'muːv] [frʌm; frəm] [hiːt] .

Remove	**from**	**heat**	**.**
消除	从	热	.

离火。

[ˌeɪ diː 'diː][nɑːn] - [kə'lɒrɪk] ['swiːtnər] [ænd; ənd] ['veri] ['sloʊli] [stɜːr][ɪn] ['vɪnɪgər] .

Add	**non**	**-**	**caloric**	**sweetener**	**and**	**very**	**slowly**	**stir**	**in**	**vinegar**	**.**
添加	非	-	卡路里	甜味剂	和	非常	缓慢地	搅拌	在	醋	.

加入无热量甜味剂，然后非常缓慢地搅拌加入醋。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl] ['slaɪtli] ['θɪkənd] .

Chill	**until**	**slightly**	**thickened**	**.**
寒意	直到	轻微地	增稠	.

冷藏至略微浓稠。

[biːt] [wɪð; wɪθ]['roʊtəri] ['biːtər] [ʌn'tɪl] [wel] ['blendɪd] .

Beat	**with**	**rotary**	**beater**	**until**	**well**	**blended**	**.**
打	和	旋转	击打者	直到	出色地	混合	.

用旋转搅拌器搅拌至充分混合。

[stɔːr] , ['kʌvərd] , [ɪn][rɪ'frɪdʒəreɪtər] .

Store	**,**	**covered**	**,**	**in**	**refrigerator**	**.**
店铺	,	涵盖	,	在	冰箱	.

盖好后放入冰箱保存。

[tuː; tə] [sɜːrv] , [biːt] ['laɪtli] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ][fɔːrk] .

To	**serve**	**,**	**beat**	**lightly**	**with**	**a**	**fork**	**.**
到	服务	,	打	轻轻	和	一个	叉	.

食用前，用叉子轻轻搅拌。

['beɪsɪk] “ [dʒel] ” [fɔːr; fər] [nɑːn] - [kə'lɒrɪk] ['kɑːrbəneɪtɪd] [be'vərɪdʒiz]

BASIC	**“**	**GEL**	**”**	**FOR**	**NON**	**-**	**CALORIC**	**CARBONATED**	**BEVERAGES**
基本的	“	凝胶	”	为了	非	-	卡路里	碳酸饮料	饮料

适用于无热量碳酸饮料的基础“凝胶”

[fɔːr] ['sɜ˞ːvɪŋz]

4	**Servings**
4	份量

4人份

[wʌn] ['sɜːrvɪŋ] ['iːkwəlz] [friː] [tʃɔɪs]

1	**Serving**	**Equals**	**Free**	**Choice**
1	服务	等于	自由的	选择

1份等于自由选择

[wʌn] ['envəloʊp] [nɑːks] [ˌʌn'fleɪvərd] ['dʒelətn]

1	**envelope**	**Knox**	**Unflavored**	**Gelatine**
1	信封	诺克斯	无味	明胶

包诺克斯无味明胶

½ [kʌp][koʊld]['wɔːtər]

½	**cup**	**cold**	**water**
½	杯子	寒冷的	水

半杯冷水

1½ [kʌps] [nɑːn] - [kə'lɒrɪk] ['kɑːrbəneɪtɪd] ['bevərɪdʒ]

1½	cups	non	-	caloric	carbonated	beverage
1½	杯子	非	-	卡路里	碳酸饮料	饮料

1.5 杯无热量碳酸饮料

['sprɪŋk(ə)l] ['dʒelətn] [ɑːn][ðə; ði][koʊld]['wɔːtər][ɪn][tɑːp][ʌv; əv] ['dʌb(ə)l] ['bɔɪlər] .

Sprinkle	gelatine	on	the	cold	water	in	top	of	double	boiler	.
撒	明胶	在	这	寒冷的	水	在	顶部	的	双倍的	锅炉	.

在双层蒸锅上层的冷水中撒上明胶粉。

[stɜːr]['oʊvər][hɑːt]['wɔːtər][ʌn'tɪl] ['dʒelətn] [ɪz] ['θɜːrəli] [dɪ'zɑːlvd] .

Stir	over	hot	water	until	gelatine	is	thoroughly	dissolved	.
搅拌	超过	热的	水	直到	明胶	是	彻底	溶解	.

隔水搅拌至明胶完全溶解。

[rɪ'muːv] [frʌm; frəm] [hiːt] .

Remove	from	heat	.
消除	从	热	.

离火。

[ˌeɪ diː 'diː] ['bevərɪdʒ] [ænd; ənd] [blend] .

Add	beverage	and	blend	.
添加	饮料	和	混合	.

加入饮料并搅拌。

[tɜːrn]['ɪntuː][wʌn][lɑːrdʒ][moʊld] ([ˌtuː'tuː] [kʌp]) [ɔːr][fɔːr][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl][moʊldz] .

Turn	into	one	large	mold	(	2	cup	)	or	4	individual	molds	.
转动	进入	一	大的	模具	(	2	杯子	)	或者	4	个人	模具	.

倒入一个大模具（2 杯）或 4 个小模具中。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl][fɜːrm] .

Chill	until	firm	.
寒意	直到	公司	.

冷藏至凝固。

['spænɪʃ] [kriːm]

SPANISH	CREAM
西班牙语	奶油

西班牙奶油

[eɪt] ['sɜ˞ːvɪŋz]

8	Servings
8	份量

8人份

[wʌn] ['sɜːrvɪŋ] ['iːkwəlz] ½ [mɪlk] [tʃɔɪs]

1	Serving	Equals	½	Milk	Choice
1	服务	等于	½	牛奶	选择

份相当于 ½ 杯牛奶

[wʌn] ['envəloʊp] [nɑːks] [ˌʌn'fleɪvərd] ['dʒelətn]

1	envelope	Knox	Unflavored	Gelatine
1	信封	诺克斯	无味	明胶

包诺克斯无味明胶

½ [kʌp][koʊld][skɪm] [mɪlk] [['sɛvən]]

½	cup	cold	skim	milk	[	7	]
½	杯子	寒冷的	撇去	牛奶	[	7	]

½ 杯冷脱脂牛奶[7]

1½ [kʌps] ['veri][hɑːt][skɪm] [mɪlk] [['sɛvən]]

1½	cups	very	hot	skim	milk	[	7	]
1½	杯子	非常	热的	撇去	牛奶	[	7	]

1.5 杯滚烫的脱脂牛奶[7]

⅛ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
⅛ teaspoon salt
⅛ 茶匙 盐

⅛茶匙盐

[ˌtuːˈtuː] [eg] [joʊk] , ['biːtn]
2 egg yolks , beaten
2 蛋 蛋黄 , 被打败

2个蛋黄，打散

[wʌn] ['tiːspuːn] [və'nɪlə] ['ekstrækt; ɪk'stræk t]
1 teaspoon vanilla extract
1 茶匙 香草 提炼

1茶匙香草精

[eɪt][nɑːn] - [kə'lɒrɪk] ['swiːtnɪŋ] ['tæblɪts][ɔːr] [ɪ'kwɪvələnt] [[naɪn]]
8 non - caloric sweetening tablets or equivalent [9]
8 非 - 卡路里 甜味剂 片剂 或者 相等的 [9]

片无热量甜味剂片或等量[9]

[ˌtuːˈtuː] [eg] [waɪts] , ['stɪfli] ['biːtn]
2 egg whites , stiffly beaten
2 蛋 白人 , 僵硬地 被打败

2个蛋清，打发至硬性发泡

['sɔːfn] ['dʒelətn] [baɪ] ['stɜːrɪŋ] [ˌaɪ 'tiː][ˈɪntuː][ðə; ði][koʊld][skɪm] [mɪlk][ɪn][tɑːp][ʌv; əv]['dʌb(ə)l] ['bɔɪlər] .
Soften gelatine by stirring it into the cold skim milk in top of double boiler .
软化 明胶 经过 搅拌 它 进入 这 寒冷的 撇去 牛奶 在 顶部 的 双倍的 锅炉 .

将明胶放入双层蒸锅的上层，搅拌至冷脱脂牛奶中软化。

[ˌeɪ diː 'diː][ðə; ði] ['veri] [hɑːt][skɪm] [mɪlk] [ænd; ənd][sɔːlt] .
Add the very hot skim milk and salt .
添加 这 非常 热的 撇去 牛奶 和 盐 .

加入滚烫的脱脂牛奶和盐。

[pleɪs] ['oʊvər] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər] ; [stɜːr][ʌn'tɪl] ['sɔfənd] ['dʒelətn] [ɪz] ['θɜːrəli] [dɪ'zɑːlvd] .
Place over boiling water ; stir until softened gelatine is thoroughly dissolved .
地方 超过 沸腾 水 ; 搅拌 直到 软化 明胶 是 彻底 溶解 .

隔水加热；搅拌至软化的明胶完全溶解。

[pɔːr] ['sloʊli] ['ɪntuː] [eg] [joʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] .
Pour slowly into egg yolks , stirring constantly .
倒 缓慢地 进入 蛋 蛋黄 , 搅拌 不断地 .

慢慢倒入蛋黄中，同时不断搅拌。

[rɪˈtɜːrn] [tuː; tə][tɑːp][ʌv; əv]['dʌb(ə)l] ['bɔɪlər] ; [kʊk] ['oʊvər][hɑːt] , [bʌt; bət][nɑːt] ['bɔɪlɪŋ] , ['wɔːtər] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] , [ʌn'tɪl] mixture31
Return to top of double boiler ; cook over hot , but not boiling , water , stirring constantly , until mixture31
返回 到 顶部 的 双倍的 锅炉 ; 厨师 超过 热的 , 但 不是 沸腾 , 水 , 搅拌 不断地 , 直到 mixture31

将混合物倒回双层蒸锅的上层；隔水加热（但不要煮沸），不断搅拌，直至混合物31

[koʊts][ə; eɪ] [spuːn] .
coats a spoon .
外套 一个 勺子 .

涂在勺子上。

[rɪˈmuːv] [frʌm; frəm] [hiːt] .
Remove from heat .
消除 从 热 .

离火。

[ˌeɪ diː 'diː] [və'nɪlə] [ænd; ənd][nɑːn] - [kə'lɒrɪk] ['swiːtnər] .

Add	vanilla	and	non	-	caloric	sweetener	.
添加	香草	和	非	-	卡路里	甜味剂	.

加入香草精和无热量甜味剂。

[stɜːr][tuː; tə] [dɪ'zɑːlv] [kəm'pliːtli] .

Stir	to	dissolve	completely	.
搅拌	到	溶解	完全地	.

搅拌至完全溶解。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl] ['slaɪtli] ['θɪkər] [ðæn; ðən] [ʌn'biːtn] [eg] [waɪt] [kən'sɪstənsi] .

Chill	until	slightly	thicker	than	unbeaten	egg	white	consistency	.
寒意	直到	轻微地	较厚	比	不败	蛋	白色的	一致性	.

冷藏至比未打发的蛋清稠度略稠。

[foʊld]['ɪntuː] ['biːtn] [eg] [waɪts] .

Fold	into	beaten	egg	whites	.
折叠	进入	被打败	蛋	白人	.

将蛋白轻轻拌入打发的蛋清中。

[tɜːrn]['ɪntuː][wʌn][lɑːrdʒ][moʊld] ([fɔːr][kʌp]) [ɔːr][eɪt][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl][moʊldz] .

Turn	into	one	large	mold	(	4	cup	)	or	8	individual	molds	.
转动	进入	一	大的	模具	(	4	杯子	)	或者	8	个人	模具	.

倒入一个大模具（4 杯）或 8 个小模具中。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl][fɜːrm] .

Chill	until	firm	.
寒意	直到	公司	.

冷藏至凝固。

['tʃeri] [spʌndʒ]

CHERRY	SPONGE
樱桃	海绵

樱桃海绵蛋糕

[fɔːr] ['sɝːvɪŋz]

4	Servings
4	份量

4人份

[wʌn] ['sɜːrvɪŋ] ['iːkwəlz][wʌn] [fruːt] [tʃɔɪs]

1	Serving	Equals	1	Fruit	Choice
1	服务	等于	1	水果	选择

份等于 1 份水果

[wʌn] ['envəloʊp] [nɑːks] [ˌʌn'fleɪvərd] ['dʒelətn]

1	envelope	Knox	Unflavored	Gelatine
1	信封	诺克斯	无味	明胶

包诺克斯无味明胶

½ [kʌp][koʊld]['wɔːtər]

½	cup	cold	water
½	杯子	寒冷的	水

半杯冷水

[wʌn][wʌn] - [paʊnd] [kæn; kən]['wɔːtər] [pækt] ['saʊər] ['pɪtɪd] ['tʃeriːz]

1	one	-	pound	can	water	packed	sour	pitted	cherries
1	一	-	磅	能	水	包装	酸的	凹坑	樱桃

1罐一磅装水浸酸樱桃（去核）

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['lemən][dʒuːs]

1	tablespoon	lemon	juice
1	汤匙	柠檬	汁

1汤匙柠檬汁

[eɪt][nɑːn] - [kə'lɒrɪk] ['swiːtnɪŋ] ['tæblɪts] [ɔːr] [ɪ'kwɪvələnt] [[naɪn]]

8	non	-	caloric	sweetening	tablets	or	equivalent	[	9	]
8	非	-	卡路里	甜味剂	片剂	或者	相等的	[	9	]

片无热量甜味剂片或等量[9]

[wʌn] [eg] [waɪt] , ['stɪfli] ['biːtn]

1	egg	white	,	stiffly	beaten
1	蛋	白色的	,	僵硬地	被打败

1个蛋清，打发至硬性发泡

['sprɪŋk(ə)l] ['dʒelətn] [ɑːn][ðə; ði][koʊld]['wɔːtər][tuː; tə] ['sɔːfn] .

Sprinkle	gelatine	on	the	cold	water	to	soften	.
撒	明胶	在	这	寒冷的	水	到	软化	.

在冷水中撒入明胶使其软化。

['empti] ['tʃeriːz] ['ɪntuː][ə; eɪ] ['sɔːspæn] [ænd; ənd] [bɔɪl] [fɔːr; fər][faɪv] ['mɪnɪts] .

Empty	cherries	into	a	saucepan	and	boil	for	5	minutes	.
空的	樱桃	进入	一个	平底锅	和	熬	为了	5	分钟	.

将樱桃倒入平底锅中，煮5分钟。

[tɜːrn]['ɪntuː] [boʊl] [ænd; ənd] [biːt] [wɪð; wɪθ]['roʊtəri] ['biːtər] [ʌn'tɪl]['broʊkən][ʌp][ɪn][faɪn] ['piːsɪz] .

Turn	into	bowl	and	beat	with	rotary	beater	until	broken	up	in	fine	pieces	.
转动	进入	碗	和	打	和	旋转	击打者	直到	破碎的	向上	在	美好的	件	.

倒入碗中，用电动搅拌器搅打至成细小颗粒状。

['meʒər] [ænd; ənd] [ɪf] ['nesəseri] , [ˌeɪ diː 'diː] ['veri] [hɑːt]['wɔːtər][tuː; tə] [meɪk] 1¼ [kʌps] .

Measure	and	if	necessary	,	add	very	hot	water	to	make	1¼	cups	.
措施	和	如果	必要的	,	添加	非常	热的	水	到	制作	1¼	杯子	.

量取适量，如有必要，加入滚烫的热水，使总量达到 1¼ 杯。

[ˌeɪ diː 'diː] ['sɔfənd] ['dʒelətn] , ['lemən][dʒuːs] , [ænd; ənd][nɑːn] - [kə'lɒrɪk] ['swiːtnər] ; [stɜːr][ʌn'tɪl]

Add	softened	gelatine	,	lemon	juice	,	and	non	-	caloric	sweetener	;	stir	until
添加	软化	明胶	,	柠檬	汁	,	和	非	-	卡路里	甜味剂	;	搅拌	直到

['sɔfənd] ['dʒelətn] [ɪz] ['θɜːrəli] [dɪ'zɑːlvd] .

softened	gelatine	is	thoroughly	dissolved	.
软化	明胶	是	彻底	溶解	.

加入软化的明胶、柠檬汁和无热量甜味剂；搅拌至软化的明胶完全溶解。

[tʃɪl] [tuː; tə] [ʌn'biːtn] [eg] [waɪt] [kən'sɪstənsi] .

Chill	to	unbeaten	egg	white	consistency	.
寒意	到	不败	蛋	白色的	一致性	.

冷却至未打发的蛋白状。

[wɪp] [wɪð; wɪθ]['roʊtəri] ['biːtər] [ʌn'tɪl] ['flʌfi] .

Whip	with	rotary	beater	until	fluffy	.
鞭	和	旋转	击打者	直到	蓬松的	.

用电动打蛋器搅打至蓬松。

[foʊld][ɪn] ['biːtn] [eg] [waɪt] [ʌn'tɪl] [smuːð] .

Fold	in	beaten	egg	white	until	smooth	.
折叠	在	被打败	蛋	白色的	直到	光滑的	.

轻轻拌入打发的蛋白，直至顺滑。

[tɜːrn]['ɪntuː][wʌn][lɑːrdʒ][moʊld] ([ˌtuː'tuː][kʌp]) [ɔːr][fɔːr][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl][moʊldz] .

Turn	into	one	large	mold	(	2	cup	)	or	4	individual	molds	.
转动	进入	一	大的	模具	(	2	杯子	)	或者	4	个人	模具	.

倒入一个大模具（2 杯）或 4 个小模具中。

[tʃɪl] .

Chill	.
寒意	.

寒意。

['kjuːkʌmbər] - ['greɪpfruːt] ['sæləd] [moʊld]
CUCUMBER - GRAPEFRUIT SALAD MOLD
黄瓜 - 柚子 沙拉 模具

黄瓜葡萄柚沙拉模具

[sɪks] ['sɝːvɪŋz]
6 Servings
6 份量

6人份

[wʌn] ['sɜːrvɪŋ] ['iːkwəlz] ½ [fruːt] [tʃɔɪs]
1 Serving Equals ½ Fruit Choice
1 服务 等于 ½ 水果 选择

份等于 ½ 份水果

[wʌn] ['envəloʊp] [nɑːks] [ˌʌn'fleɪvərd] ['dʒelətn]
1 envelope Knox Unflavored Gelatine
1 信封 诺克斯 无味 明胶

包诺克斯无味明胶

½ [kʌp] [koʊld] ['wɔːtər]
½ cup cold water
½ 杯子 寒冷的 水

半杯冷水

1½ [kʌps] ['veri] [hɑːt] ['wɔːtər]
1½ cups very hot water
1½ 杯子 非常 热的 水

1.5 杯极热的水

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
¼ teaspoon salt
¼ 茶匙 盐

¼茶匙盐

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['vɪnɪgər]
1 tablespoon vinegar
1 汤匙 醋

1汤匙醋

[θriː] [nɑːn] - [kə'lɒrɪk] ['swiːtnɪŋ] ['tæblɪts] [ɔːr] [ɪ'kwɪvələnt] [[naɪn]]
3 non - caloric sweetening tablets or equivalent [9]
3 非 - 卡路里 甜味剂 片剂 或者 相等的 [9]

片无热量甜味剂片或等量[9]

[wʌn] [kʌp] [daɪst] , [dreɪnd] ['greɪpfruːt] ['sekʃnz]
1 cup diced , drained grapefruit sections
1 杯子 切丁 , 排水 柚子 部分

1 杯切丁沥干水分的西柚瓣

[wʌn] [kʌp] [daɪst] , [dreɪnd] ['kjuːkʌmbər]
1 cup diced , drained cucumber
1 杯子 切丁 , 排水 黄瓜

杯切丁沥干水分的黄瓜

['sprɪŋk(ə)l] ['dʒelətn] [ɑːn] [ðə; ði] [koʊld] ['wɔːtər] [tuː; tə] ['sɔːfn] .
Sprinkle gelatine on the cold water to soften .
撒 明胶 在 这 寒冷的 水 到 软化 .

在冷水中撒入明胶使其软化。

[stɜːr] [ˈsɔfənd] [ˈdʒelətn] [ˈɪntuː][ðə; ðiˈveri] [hɑːt][ˈwɔːtər][wɪð; wɪθ][sɔːlt][ʌnˈtɪl][ˌaɪ ˈtiː][ɪz] [ˈθɜːrəli]

Stir	softened	gelatine	into	the	very	hot	water	with	salt	until	it	is	thoroughly
搅拌	软化	明胶	进入	这	非常	热的	水	和	盐	直到	它	是	彻底

[dɪˈzɑːlvd] .

dissolved	.
溶解	.

将软化的明胶加入热水和盐中搅拌，直至完全溶解。

[ˌeɪ diː ˈdiː] [ˈvɪnɪgər] [ænd; ənd][nɑːn] - [kəˈlɒrɪk] [ˈswiːtnər] .

Add	vinegar	and	non	-	caloric	sweetener	.
添加	醋	和	非	-	卡路里	甜味剂	.

加入醋和无热量甜味剂。

[tʃɪl] [tuː; tə] [ʌnˈbiːtn] [eg] [waɪt] [kənˈsɪstənsi] .

Chill	to	unbeaten	egg	white	consistency	.
寒意	到	不败	蛋	白色的	一致性	.

冷却至未打发的蛋白状。

[foʊld][ɪn] [ˈgreɪpfruːt] [ænd; ənd][ˈkjuːkʌmbər] .

Fold	in	grapefruit	and	cucumber	.
折叠	在	柚子	和	黄瓜	.

拌入西柚和黄瓜。

[pɔːr] [ˈɪntuː][wʌn][lɑːrdʒ][moʊld] ([θriː] - [fɔːr][kʌp]) [ɔːr][sɪks][ˌɪndɪˈvɪdʒuəl][moʊldz] .

Pour	into	one	large	mold	(	3	-	4	cup	)	or	6	individual	molds	.
倒	进入	一	大的	模具	(	3	-	4	杯子	)	或者	6	个人	模具	.

倒入一个大模具（3-4 杯）或 6 个小模具中。

[tʃɪl] [ʌnˈtɪl][fɜːrm] .

Chill	until	firm	.
寒意	直到	公司	.

冷藏至凝固。

['leman] ['dʒelətn]

LEMON	GELATINE
柠檬	明胶

柠檬明胶

[fɔːr] ['sɜ˞ːvɪŋz]

4	Servings
4	份量

4人份

[wʌn] ['sɜːrvɪŋ] ['iːkwəlz] [friː] [tʃɔɪs]

1	Serving	Equals	Free	Choice
1	服务	等于	自由的	选择

1份等于自由选择

[wʌn] ['envəloʊp] [nɑːks] [ˌʌn'fleɪvərd] ['dʒelətn]

1	envelope	Knox	Unflavored	Gelatine
1	信封	诺克斯	无味	明胶

包诺克斯无味明胶

½ [kʌp][koʊld]['wɔːtər]

½	cup	cold	water
½	杯子	寒冷的	水

半杯冷水

1¼ [kʌps] ['veri] [hɑːt]['wɔːtər]

1¼	cups	very	hot	water
1¼	杯子	非常	热的	水

1¼ 杯极热的水

¼ [kʌp] ['lemən] [dʒuːs]
¼ cup lemon juice
¼ 杯子 柠檬 汁

¼ 杯柠檬汁

[sɪks][nɑːn] - [kə'lɒrɪk] ['swiːtnɪŋ] ['tæblɪts] [ɔːr] [ɪ'kwɪvələnt] [[naɪn]]
6 non - caloric sweetening tablets or equivalent [9]
6 非 - 卡路里 甜味剂 片剂 或者 相等的 [9]

片无热量甜味剂片或等量[9]

['sprɪŋk(ə)l] ['dʒelətn] [ɑːn][ðə; ði][koʊld]['wɔːtər][tuː; tə] ['sɔːfn] .
Sprinkle gelatine on the cold water to soften .
撒 明胶 在 这 寒冷的 水 到 软化 .

在冷水中撒入明胶使其软化。

[stɜːr][ðə; ði] ['sɔfənd] ['dʒelətn] ['ɪntuː][ðə; ði]['veri][hɑːt]['wɔːtər][ʌn'tɪl] ['θɜːrəli] [dɪ'zɑːlvd] .
Stir the softened gelatine into the very hot water until thoroughly dissolved .
搅拌 这 软化 明胶 进入 这 非常 热的 水 直到 彻底 溶解 .

将软化的明胶搅拌到滚烫的水中，直至完全溶解。

[ˌeɪ diː 'diː]['lemən][dʒuːs][ænd; ənd][nɑːn] - caloric32
Add lemon juice and non - caloric32
添加 柠檬 汁 和 非 - caloric32

加入柠檬汁和无热量32

['swiːtnər] .
sweetener .
甜味剂 .

甜味剂。

[pɔːr] ['ɪntuː][wʌn][lɑːrdʒ][moʊld] ([ˌtuː'tuː] - [θriː][kʌp]) [ɔːr][fɔːr][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl][moʊldz] .
Pour into one large mold (2 - 3 cup) or 4 individual molds .
倒 进入 一 大的 模具 (2 - 3 杯子) 或者 4 个人 模具 .

倒入一个大模具（2-3 杯）或 4 个小模具中。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl][fɜːrm] .
Chill until firm .
寒意 直到 公司 .

冷藏至凝固。

['æprɪkɑːt; 'eɪprɪkɑːt] [spʌndʒ]
APRICOT SPONGE
杏 海绵

杏子海绵蛋糕

[sɪks] ['sɜ˞ːvɪŋz]
6 Servings
6 份量

6人份

[wʌn] ['sɜːrvɪŋ] ['iːkwəlz] ½ [miːt] [tʃɔɪs]
1 Serving Equals ½ Meat Choice
1 服务 等于 ½ 肉 选择

份等于 ½ 份肉类选择

[wʌn] ['envələʊp] [nɑːks] [ˌʌn'fleɪvərd] ['dʒelətn]
1 envelope Knox Unflavored Gelatine
1 信封 诺克斯 无味 明胶

包诺克斯无味明胶

½ [kʌp][koʊld]['wɔːtər]
½ cup cold water
½ 杯子 寒冷的 水

半杯冷水

½ [kʌp] [sɪvd] ['æprɪkɑːt; 'eɪprɪkɑːt] [pʌlp]
½ cup sieved apricot pulp
½ 杯子 过筛 杏 纸浆

半杯过筛杏果肉

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['greɪtɪd] ['lemən] [raɪnd]
1 tablespoon grated lemon rind
1 汤匙 磨碎的 柠檬 果皮

1汤匙磨碎的柠檬皮

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['lemən] [dʒuːs]
1 tablespoon lemon juice
1 汤匙 柠檬 汁

1汤匙柠檬汁

[fɔːr] [nɑːn] - [kə'lɒrɪk] ['swiːtnɪŋ] ['tæblɪts] [ɔːr] [ɪ'kwɪvələnt] [[naɪn]]
4 non - caloric sweetening tablets or equivalent [9]
4 非 - 卡路里 甜味剂 片剂 或者 相等的 [9]

片无热量甜味剂片或等量[9]

[θriː] [eg] [waɪts] , ['stɪfli] ['biːtn] [bʌt; bət] [nɑːt] [draɪ]
3 egg whites , stiffly beaten but not dry
3 蛋 白人 , 僵硬地 被打败 但 不是 干燥

3个蛋清，打发至硬性发泡但不要太干

['sprɪŋk(ə)l] ['dʒelətn] [ɑːn] [ðə; ði] [koʊld] ['wɔːtər] [tuː; tə] ['sɔːfn] [ɪn] [tɑːp] [ʌv; əv] ['dʌb(ə)l] ['bɔɪlər] .
Sprinkle gelatine on the cold water to soften in top of double boiler .
撒 明胶 在 这 寒冷的 水 到 软化 在 顶部 的 双倍的 锅炉 .

将明胶粉撒在冷水中，放入双层蒸锅的上层使其软化。

[dɪ'zɑːlv] ['sɔfənd] ['dʒelətn] ['θɜːrəli] ['oʊvər] [hɑːt] ['wɔːtər] .
Dissolve softened gelatine thoroughly over hot water .
溶解 软化 明胶 彻底 超过 热的 水 .

将软化的明胶用热水彻底溶解。

[stɜːr] [ɪn] ['æprɪkɑːt; 'eɪprɪkɑːt] [pʌlp] , ['lemən] [raɪnd] , ['lemən] [dʒuːs] , [ænd; ənd] [nɑːn] - [kə'lɒrɪk] ['swiːtnər] .
Stir in apricot pulp , lemon rind , lemon juice , and non - caloric sweetener .
搅拌 在 杏 纸浆 , 柠檬 果皮 , 柠檬 汁 , 和 非 - 卡路里 甜味剂 .

拌入杏肉、柠檬皮、柠檬汁和无热量甜味剂。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl] ['θɪkənd] [bʌt; bət] [nɑːt] ['fɜːrmli] [set] .
Chill until thickened but not firmly set .
寒意 直到 增稠 但 不是 牢牢 放 .

冷藏至浓稠但未完全凝固。

[wɪp] [wɪð; wɪθ] ['roʊtəri] ['biːtər] [ʌn'tɪl] ['flʌfi] .
Whip with rotary beater until fluffy .
鞭 和 旋转 击打者 直到 蓬松的 .

用电动打蛋器搅打至蓬松。

[foʊld] [ɪn] ['biːtn] [eg] [waɪts] .
Fold in beaten egg whites .
折叠 在 被打败 蛋 白人 .

拌入打发的蛋白。

[tɜːrn] ['ɪntuː] [wʌn] [lɑːrdʒ] [moʊld] ([θriː] - [fɔːr] [kʌp]) [ɔːr] [sɪks] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [moʊldz] .
Turn into one large mold (3 - 4 cup) or 6 individual molds .
转动 进入 一 大的 模具 (3 - 4 杯子) 或者 6 个人 模具 .

倒入一个大模具（3-4 杯）或 6 个小模具中。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl] [fɜːrm] .
Chill until firm .
寒意 直到 公司 .

冷藏至凝固。

[ˌveri'eɪʃ(ə)n] :
VARIATION :
变化 :

变化:

[juːz] ½ [kʌp] [sɪvd] [pruːn] [pʌlp] [ɪn'sted] [ʌv; əv]['æprɪkɑːt; 'eɪprɪkɑːt] [pʌlp] .
Use ½ cup sieved prune pulp instead of apricot pulp .
使用 ½ 杯子 过筛 修剪 纸浆 反而 的 杏 纸浆 .

用 ½ 杯过筛的西梅果肉代替杏果肉。

[wʌn] ['sɜːrvɪŋ] ['iːkwəlz] ½ [miːt] [tʃɔɪs] [plʌs] ½ [fruːt] [tʃɔɪs]
1 Serving Equals ½ Meat Choice plus ½ Fruit Choice
1 服务 等于 ½ 肉 选择 加 ½ 水果 选择

1 份等于 ½ 份肉类选择加 ½ 份水果选择

['dʒelid] [blæŋk] [meɪndʒ]
JELLIED BLANC MANGE
果冻 布兰克 疥癣

果冻状白芒花

[fɔːr] ['sɝːvɪŋz]
4 Servings
4 份量

4人份

[wʌn] ['sɜːrvɪŋ] ['iːkwəlz] ½ [mɪlk] [tʃɔɪs]
1 Serving Equals ½ Milk Choice
1 服务 等于 ½ 牛奶 选择

份相当于 ½ 杯牛奶

[wʌn] ['envəloʊp] [nɑːks] [ˌʌn'fleɪvərd] ['dʒelətn]
1 envelope Knox Unflavored Gelatine
1 信封 诺克斯 无味 明胶

包诺克斯无味明胶

½ [kʌp] [koʊld] [skɪm] [mɪlk] [['sɛvən]]
½ cup cold skim milk [7]
½ 杯子 寒冷的 撇去 牛奶 [7]

½ 杯冷脱脂牛奶[7]

1½ [kʌps] ['veri] [hɑːt] [skɪm] [mɪlk] [['sɛvən]]
1½ cups very hot skim milk [7]
1½ 杯子 非常 热的 撇去 牛奶 [7]

1.5 杯滚烫的脱脂牛奶[7]

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
¼ teaspoon salt
¼ 茶匙 盐

¼茶匙盐

½ ['tiːspuːn] [və'nɪlə] ['ekstrækt; ɪk'strækt]
½ teaspoon vanilla extract
½ 茶匙 香草 提炼

½茶匙香草精

[eɪt][nɑːn] - [kə'lɒrɪk] ['swiːtnɪŋ] ['tæblɪts] [ɔːr] [ɪ'kwɪvələnt] [[naɪn]]
8 non - caloric sweetening tablets or equivalent [9]
8 非 - 卡路里 甜味剂 片剂 或者 相等的 [9]

片无热量甜味剂片或等量[9]

[fjuː] [drɑːps][ʌv; əv] [fuːd] ['kʌlərɪŋ] (['ɑːpʃən(ə)l])
Few drops of food coloring (optional)
很少 滴 的 食物 染色 (选修的)

几滴食用色素（可选）

['sɔ:fn] ['dʒelətn] [baɪ] ['stɜ:rɪŋ] [ˌaɪ 'ti:]['ɪntu:][ðə; ði][koʊld][skɪm] [mɪlk] .

Soften	**gelatine**	**by**	**stirring**	**it**	**into**	**the**	**cold**	**skim**	**milk**	**.**
软化	明胶	经过	搅拌	它	进入	这	寒冷的	撇去	牛奶	.

将明胶搅拌到冷的脱脂牛奶中使其软化。

[stɜ:r] ['sɔfənd] ['dʒelətn] ['ɪntu:][ðə; ði] ['veri] [hɑ:t] skim33

Stir	**softened**	**gelatine**	**into**	**the**	**very**	**hot**	**skim33**
搅拌	软化	明胶	进入	这	非常	热的	skim33

将软化的明胶搅拌到滚烫的脱脂牛奶中。

[mɪlk][wɪð; wɪθ][sɔ:lt][ʌn'tɪl] ['θɜ:rəli] [dɪ'zɑ:lvd] .

milk	**with**	**salt**	**until**	**thoroughly**	**dissolved**	**.**
牛奶	和	盐	直到	彻底	溶解	.

牛奶加盐，搅拌至盐完全溶解。

[ˌeɪ di: 'di:] [və'nɪlə] [ænd; ənd][nɑ:n] - [kə'lɒrɪk] ['swi:tnər] .

Add	**vanilla**	**and**	**non**	**-**	**caloric**	**sweetener**	**.**
添加	香草	和	非	-	卡路里	甜味剂	.

加入香草精和无热量甜味剂。

[tɪnt] [wɪð; wɪθ] [fu:d] ['kʌlərɪŋ] , [ɪf] [dɪ'zaɪrd] .

Tint	**with**	**food**	**coloring**	**,**	**if**	**desired**	**.**
着色	和	食物	染色	, 如果		想要的	.

如果需要，可以用食用色素调色。

[pɔ:r] ['ɪntu:][wʌn][lɑ:rdʒ][moʊld] ([ˌtu:'tu:] - [θri:][kʌp]) [ɔ:r][fɔ:r][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl][moʊldz] .

Pour	**into**	**one**	**large**	**mold**	**(**	**2**	**-**	**3**	**cup**	**)**	**or**	**4**	**individual**	**molds**	**.**
倒	进入	一	大的	模具	(	2	-	3	杯子	)	或者	4	个人	模具	.

倒入一个大模具（2-3 杯）或 4 个小模具中。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl][fɜ:rm] .

Chill	**until**	**firm**	**.**
寒意	直到	公司	.

冷藏至凝固。

[ˌveri'eɪʃ(ə)n] :

VARIATION	**:**
变化	:

变化：

[blæŋk] [meɪndʒ] [wɪp]

BLANC	**MANGE**	**WHIP**
布兰克	疥癣	鞭

白芒花奶昔

[sɪks] ['sɜ˞:vɪŋz]

6	**Servings**
6	份量

6人份

[wʌn] ['sɜ:rvɪŋ] ['i:kwəlz] ½ [mɪlk] [tʃɔɪs]

1	**Serving**	**Equals**	**½**	**Milk**	**Choice**
1	服务	等于	½	牛奶	选择

份相当于 ½ 杯牛奶

[ˌeɪ di: 'di:] ⅛ ['ti:spu:n] ['nʌtmeg] [tu:; tə][blæŋk][meɪndʒ]['resəpi] .

Add	**⅛**	**teaspoon**	**nutmeg**	**to**	**Blanc**	**Mange**	**recipe**	**.**
添加	⅛	茶匙	肉豆蔻	到	布兰克	疥癣	食谱	.

在白芒花布丁的配方中加入⅛茶匙肉豆蔻。

[rɪ'du:s] ['swi:tnɪŋ] [ænd; ənd] [fu:d] ['kʌlərɪŋ] , [ɪf] [dɪ'zaɪrd] .

Reduce	**sweetening**	**and**	**food**	**coloring**	**,**	**if**	**desired**	**.**
减少	甜味剂	和	食物	染色	, 如果		想要的	.

如果需要，可以减少甜味剂和食用色素的用量。

[tʃɪl] [tuː; tə] [ʌn'biːtn] [eg] [waɪt] [kən'sɪstənsi] .
Chill **to** **unbeaten** **egg** **white** **consistency** **.**
寒意 到 不败 蛋 白色的 一致性 .

冷却至未打发的蛋白状。

[biːt] [ʌn'tɪl] ['flʌfi] [ænd; ənd] [faɪn] ['tekstʃərd] .
Beat **until** **fluffy** **and** **fine** **textured** **.**
打 直到 蓬松的 和 美好的 纹理 .

打发至蓬松细腻。

[tɜːrn]['ɪntuː][wʌn][lɑːrdʒ][moʊld] ([θriː] - [fɔːr][kʌp]) [ɔːr][sɪks][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl][moʊldz] .
Turn **into** **one** **large** **mold** **(** **3** **-** **4** **cup** **)** **or** **6** **individual** **molds** **.**
转动 进入 一 大的 模具 (3 - 4 杯子) 或者 6 个人 模具 .

倒入一个大模具（3-4 杯）或 6 个小模具中。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl] [fɜːrm] .
Chill **until** **firm** **.**
寒意 直到 公司 .

冷藏至凝固。

['lemən] [snoʊ]
LEMON **SNOW**
柠檬 雪

柠檬雪

[sɪks] ['sɝːvɪŋz]
6 **Servings**
6 份量

6人份

[wʌn] ['sɜːrvɪŋ] ['iːkwəlz] [friː] [tʃɔɪs]
1 **Serving** **Equals** **Free** **Choice**
1 服务 等于 自由的 选择

1份等于自由选择

[wʌn] ['envəloʊp] [nɑːks] [ˌʌn'fleɪvərd] ['dʒelətn]
1 **envelope** **Knox** **Unflavored** **Gelatine**
1 信封 诺克斯 无味 明胶

包诺克斯无味明胶

½ [kʌp] [koʊld] ['wɔːtər]
½ **cup** **cold** **water**
½ 杯子 寒冷的 水

半杯冷水

[ˌtuː'tuː] ['tiːspuːn] ['faɪnli] ['greɪtɪd] ['lemən] [raɪnd]
2 **teaspoons** **finely** **grated** **lemon** **rind**
2 茶匙 精细地 磨碎的 柠檬 果皮

2茶匙磨碎的柠檬皮

¼ [kʌp] ['lemən] [dʒuːs]
¼ **cup** **lemon** **juice**
¼ 杯子 柠檬 汁

¼ 杯柠檬汁

1¼ [kʌps] ['veri] [hɑːt] ['wɔːtər]
1¼ **cups** **very** **hot** **water**
1¼ 杯子 非常 热的 水

1¼ 杯极热的水

- [nɑːn] - [kə'lɒrɪk] ['swiːtnɪŋ] ['tæblɪts] [ɔːr] [ɪ'kwɪvələnt] [[naɪn]]
16 **non** **-** **caloric** **sweetening** **tablets** **or** **equivalent** **[** **9** **]**
- 非 - 卡路里 甜味剂 片剂 或者 相等的 [9]

16 片无热量甜味剂片或等量[9]

[wʌn] [eg] [waɪt]
1 **egg** **white**
1 蛋 白色的

1个蛋清

['sprɪŋk(ə)l] ['dʒelətn] [ɑːn][ðə; ði][koʊld]['wɔːtər][tuː; tə] ['sɔːfn] .
Sprinkle **gelatine** **on** **the** **cold** **water** **to** **soften** **.**
撒 明胶 在 这 寒冷的 水 到 软化 .

在冷水中撒入明胶使其软化。

[ˌeɪ diː 'diː]['lemən][raɪnd][ænd; ənd]['lemən][dʒuːs][tuː; tə][ðə; ði]['veri][hɑːt]['wɔːtər] .
Add **lemon** **rind** **and** **lemon** **juice** **to** **the** **very** **hot** **water** **.**
添加 柠檬 果皮 和 柠檬 汁 到 这 非常 热的 水 .

将柠檬皮和柠檬汁加入滚烫的热水中。

[brɪŋ] [tuː; tə][ə; eɪ][bɔɪl] .
Bring **to** **a** **boil** **.**
带来 到 一个 熬 .

煮沸。

[rɪ'muːv] [frʌm; frəm] [hiːt] .
Remove **from** **heat** **.**
消除 从 热 .

离火。

[ˌeɪ diː 'diː] ['sɔfənd] ['dʒelətn] [ænd; ənd][nɑːn] - [kə'lɒrɪk] ['swiːtnər] ; [stɜːr][ʌn'tɪl] ['θɜːrəli] [dɪ'zɑːlvd] .
Add **softened** **gelatine** **and** **non** **-** **caloric** **sweetener** **;** **stir** **until** **thoroughly** **dissolved** **.**
添加 软化 明胶 和 非 - 卡路里 甜味剂 ; 搅拌 直到 彻底 溶解 .

加入软化的明胶和无热量甜味剂；搅拌至完全溶解。

[tʃɪl] [tuː; tə] [ʌn'biːtn] [eg] [waɪt] [kən'sɪstənsi] .
Chill **to** **unbeaten** **egg** **white** **consistency** **.**
寒意 到 不败 蛋 白色的 一致性 .

冷却至未打发的蛋白状。

[ˌeɪ diː 'diː] [ʌn'biːtn] [eg] [waɪt] ; [biːt] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ]['roʊtəri] ['biːtər] [ʌn'tɪl] ['flʌfi] .
Add **unbeaten** **egg** **white** **;** **beat** **with** **a** **rotary** **beater** **until** **fluffy** **.**
添加 不败 蛋 白色的 ; 打 和 一个 旋转 击打者 直到 蓬松的 .

加入未打发的蛋白；用电动打蛋器打发至蓬松。

[pleɪs] [kən'teɪnər] [ɪn] [boʊl] [ʌv; əv][aɪs][ɔːr] [aɪst] ['wɔːtər] .
Place **container** **in** **bowl** **of** **ice** **or** **iced** **water** **.**
地方 容器 在 碗 的 冰 或者 冰镇 水 .

将容器放入装有冰块或冰水的碗中。

[biːt] [ʌn'tɪl] ['mɪkstʃər] [bɪ'gɪnz] [tuː; tə][hoʊld][ɪts] [ʃeɪp] .
Beat **until** **mixture** **begins** **to** **hold** **its** **shape** **.**
打 直到 混合物 开始 到 抓住 它是 形状 .

搅拌至混合物开始保持形状。

[tɜːrn]['ɪntuː][wʌn][lɑːrdʒ][moʊld] ([θriː] - [fɔːr][kʌp]) [ɔːr][sɪks][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl][moʊldz] .
Turn **into** **one** **large** **mold** **(** **3** **-** **4** **cup** **)** **or** **6** **individual** **molds** **.**
转动 进入 一 大的 模具 (3 - 4 杯子) 或者 6 个人 模具 .

倒入一个大模具（3-4 杯）或 6 个小模具中。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl][fɜːrm] .
Chill **until** **firm** **.**
寒意 直到 公司 .

冷藏至凝固。

[eg] [nɑːg] [ʃɪ'fɑːn] ['pʊdɪŋ]
EGG **NOG** **CHIFFON** **PUDDING**
蛋 木栓 薄纱 布丁

蛋奶酒戚风布丁

[fɔːr] ['sɜːvɪŋz]
4 **Servings**
4 份量

4人份

[wʌn] ['sɜːrvɪŋ] ['iːkwəlz] [wʌn] [miːt] [tʃɔɪs]
1 **Serving** **Equals** **1** **Meat** **Choice**
1 服务 等于 1 肉 选择

份等于 1 份肉类选择

[wʌn] ['envəloʊp] [nɑːks] [ˌʌn'fleɪvərd] ['dʒelətn]
1 **envelope** **Knox** **Unflavored** **Gelatine**
1 信封 诺克斯 无味 明胶

包诺克斯无味明胶

½ [kʌp] [koʊld] ['wɔːtər]
½ **cup** **cold** **water**
½ 杯子 寒冷的 水

半杯冷水

[fɔːr] [egz] , ['sepəreɪtɪd]
4 **eggs** **,** **separated**
4 鸡蛋 , 分开

4个鸡蛋，分开

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
¼ **teaspoon** **salt**
¼ 茶匙 盐

¼茶匙盐

1¼ [kʌps] ['veri] [hɑːt] ['wɔːtər]
1¼ **cups** **very** **hot** **water**
1¼ 杯子 非常 热的 水

1¼ 杯极热的水

- [nɑːn] - [kə'lɒrɪk] ['swiːtnɪŋ] ['tæblɪts] [ɔːr] [ɪ'kwɪvələnt] [[naɪn]]
10 **non** **-** **caloric** **sweetening** **tablets** **or** **equivalent** **[** **9** **]**
- 非 - 卡路里 甜味剂 片剂 或者 相等的 [9]

10 片无热量甜味剂片或等量[9]

1½ ['tiːspuːn] [ˌɪmɪ'teɪʃn] [rʌm] ['fleɪvərɪŋ]
1½ **teaspoons** **imitation** **rum** **flavoring**
1½ 茶匙 模仿 朗姆酒 调味

1½茶匙仿朗姆酒香精

½ ['tiːspuːn] ['greɪtɪd] ['nʌtmeg]
½ **teaspoon** **grated** **nutmeg**
½ 茶匙 磨碎的 肉豆蔻

½茶匙磨碎的肉豆蔻

['sprɪŋk(ə)l] ['dʒelətn] [ɑːn][ðə; ði][koʊld]['wɔːtər][tuː; tə] ['sɔːfn] .
Sprinkle **gelatine** **on** **the** **cold** **water** **to** **soften** **.**
撒 明胶 在 这 寒冷的 水 到 软化 .

在冷水中撒入明胶使其软化。

[biːt] [eg] [joʊk] , ['ædɪŋ] [sɔːlt] , [ʌn'tɪl] [laɪt] [ænd; ənd] ['flʌfi] .
Beat **egg** **yolks** **,** **adding** **salt** **,** **until** **light** **and** **fluffy** **.**
打 蛋 蛋黄 , 添加 盐 , 直到 光 和 蓬松的 .

将蛋黄打发至蓬松轻盈，加入盐。

[ˌeɪ diː ˈdiː][ðə; ði] [ˈveri] [hɑːt][ˈwɔːtər][tuː; tə] [eg] [joʊk] [ˈgrædʒuəli][ænd; ənd] [kʊk] [ˈoʊvər] [ˈsɪmərɪŋ] [ˈwɔːtər]

Add	**the**	**very**	**hot**	**water**	**to**	**egg**	**yolks**	**gradually**	**and**	**cook**	**over**	**simmering**	**water**
添加	这	非常	热的	水	到	蛋	蛋黄	逐步地	和	厨师	超过	煨煮	水

，

，

，

将滚烫的开水慢慢倒入蛋黄中，隔水加热。

['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] , [ʌn'tɪl] ['mɪkstʃər] [koʊts] [spuːn] .

stirring	**constantly**	**,**	**until**	**mixture**	**coats**	**spoon**	**.**
搅拌	不断地	,	直到	混合物	外套	勺子	.

不停搅拌，直到混合物能挂住勺子。

[rɪ'muːv] [frʌm; frəm] [hiːt] .

Remove	**from**	**heat**	**.**
消除	从	热	.

离火。

[stɜːr][ɪn] ['sɔfənd] ['dʒelətn] , [nɑːn] - [kə'lɒrɪk] ['swiːtnər] , ['fleɪvərɪŋ] , [ænd; ənd] ['nʌtmeg] [ʌn'tɪl]

Stir	**in**	**softened**	**gelatine**	**,**	**non**	**-**	**caloric**	**sweetener**	**,**	**flavoring**	**,**	**and**	**nutmeg**	**until**
搅拌	在	软化	明胶	,	非	-	卡路里	甜味剂	,	调味	,	和	肉豆蔻	直到

['dʒelətn] [ɪz] ['θɜːrəli] [dɪ'zɑːlvd] .

gelatine	**is**	**thoroughly**	**dissolved**	**.**
明胶	是	彻底	溶解	.

加入软化的明胶、无热量甜味剂、调味料和肉豆蔻，搅拌至明胶完全溶解。

[tʃɪl] [tuː; tə] [ʌn'biːtn] [eg] [waɪt] [kən'sɪstənsi] .

Chill	**to**	**unbeaten**	**egg**	**white**	**consistency**	**.**
寒意	到	不败	蛋	白色的	一致性	.

冷却至未打发的蛋白状。

[biːt] [eg] [waɪts] [ʌn'tɪl] [stɪf] [bʌt; bət][nɑːt][draɪ] .

Beat	**egg**	**whites**	**until**	**stiff**	**but**	**not**	**dry**	**.**
打	蛋	白人	直到	僵硬的	但	不是	干燥	.

将蛋白打发至硬性发泡，但不要打发过头。

[foʊld]['ɪntuː]['mɪkstʃər] ['kerfəli] , ['blendɪŋ] [wel] .

Fold	**into**	**mixture**	**carefully**	**,**	**blending**	**well**	**.**
折叠	进入	混合物	小心	,	混合	出色地	.

轻轻拌入混合物中，充分混合。

[paɪl]['ɪntuː][fɔːr] ['ʃɜːrbət] ['glæsɪz] .

Pile	**into**	**4**	**sherbet**	**glasses**	**.**
桩	进入	4	雪葩	眼镜	.

倒入4个雪葩杯中。

['sprɪŋk(ə)l] ['laɪtli] [wɪð; wɪθ] ['nʌtmeg] [ænd; ənd] [tʃɪl] [ʌn'tɪl][fɜːrm] . -

Sprinkle	**lightly**	**with**	**nutmeg**	**and**	**chill**	**until**	**firm**	**.**	**34**
撒	轻轻	和	肉豆蔻	和	寒意	直到	公司	.	-

撒上少许肉豆蔻粉，冷藏至凝固。34

['æpəlˌsɔːs] [wɪp]

APPLESAUCE	**WHIP**
苹果酱	鞭

苹果酱奶油

[sɪks] ['sɜ˞ːvɪŋz]

6	**Servings**
6	份量

6人份

[wʌn] ['sɜːrvɪŋ] ['iːkwəlz] [wʌn] [fruːt] [tʃɔɪs]

1	Serving	Equals	1	Fruit	Choice
1	服务	等于	1	水果	选择

份等于 1 份水果

[wʌn] ['envəloʊp] [nɑːks] [ˌʌn'fleɪvərd] ['dʒelətn]

1	envelope	Knox	Unflavored	Gelatine
1	信封	诺克斯	无味	明胶

包诺克斯无味明胶

½ [kʌp] [koʊld] ['wɔːtər]

½	cup	cold	water
½	杯子	寒冷的	水

半杯冷水

½ [kʌp] ['veri] [hɑːt] ['wɔːtər]

½	cup	very	hot	water
½	杯子	非常	热的	水

半杯滚烫的水

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['lemən] [dʒuːs]

2	tablespoons	lemon	juice
2	汤匙	柠檬	汁

2汤匙柠檬汁

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

诺克斯饮食减量计划；(Knox Eat and Reduce Plan;)
第3/3页

[faɪv][nɑːn] - [kə'lɒrɪk] ['swiːtnɪŋ] ['tæblɪts][ɔːr] [ɪ'kwɪvələnt] [[naɪn]]
5 non - caloric sweetening tablets or equivalent [9]
5 非 - 卡路里 甜味剂 片剂 或者 相等的 [9]

片无热量甜味剂片或等量[9]

[ˌtuː'tuː] [kʌps] [koʊld] , [ˌʌn'swiːtnd] ['æpəlˌsɔːs]
2 cups cold , unsweetened applesauce
2 杯子 寒冷的 , 无糖 苹果酱

2 杯冷藏的无糖苹果酱

['sprɪŋk(ə)l] ['dʒelətn] [ɑːn][ðə; ði][koʊld]['wɔːtər][tuː; tə] ['sɔːfn] .
Sprinkle gelatine on the cold water to soften .
撒 明胶 在 这 寒冷的 水 到 软化 .

在冷水中撒入明胶使其软化。

[stɜːr][ðə; ði] ['sɔfənd] ['dʒelətn] ['ɪntuː][ðə; ði] ['veri] [hɑːt]['wɔːtər][ʌn'tɪl] ['θɜːrəli] [dɪ'zɑːlvd] .
Stir the softened gelatine into the very hot water until thoroughly dissolved .
搅拌 这 软化 明胶 进入 这 非常 热的 水 直到 彻底 溶解 .

将软化的明胶搅拌到滚烫的水中，直至完全溶解。

[ˌeɪ diː 'diː]['lemən][dʒuːs][ænd; ənd][nɑːn] - [kə'lɒrɪk] ['swiːtnər] .
Add lemon juice and non - caloric sweetener .
添加 柠檬 汁 和 非 - 卡路里 甜味剂 .

加入柠檬汁和无热量甜味剂。

[blend] [ɪn][koʊld] ['æpəlˌsɔːs] .
Blend in cold applesauce .
混合 在 寒冷的 苹果酱 .

拌入冷苹果酱。

[tʃɪl] ['θɜːrəli] [ʌn'tɪl] ['θɪkənd] [bʌt; bət][nɑːt]['dʒelid] .
Chill thoroughly until thickened but not jellied .
寒意 彻底 直到 增稠 但 不是 果冻 .

彻底冷藏至浓稠但未凝固成胶状。

[wɪp] [wɪð; wɪθ]['roʊtəri] ['biːtər] [ʌn'tɪl] [laɪt] .
Whip with rotary beater until light .
鞭 和 旋转 击打者 直到 光 .

用电动打蛋器搅打至蓬松。

[tʃɪl] [ə'gen] .
Chill again .
寒意 再次 .

再放松一下。

[hiːp] ['ɪntuː] ['sɜːrvɪŋ] ['dɪʃɪz] .
Heap into serving dishes .
堆 进入 服务 菜肴 .

盛入餐盘中。

[nɑːks] ['bʌtər] [spred]
KNOX BUTTER SPREAD
诺克斯 黄油 传播

诺克斯黄油涂抹酱

- ['teɪbəlˌspuːnz] [ɔːr] - ['tiːspuːn]
64 Tablespoons or 192 Teaspoons
- 汤匙 或者 - 茶匙

64 汤匙或 192 茶匙

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['iːkwəlz][wʌn][fæt] [tʃɔɪs]
1 Tablespoon Equals 1 Fat Choice
1 汤匙 等于 1 胖的 选择

汤匙等于 1 份脂肪选择

[θriː] ['tiːspuːn] ['iːkwəl][wʌn][fæt] [tʃɔɪs]
3 Teaspoons Equal 1 Fat Choice
3 茶匙 平等的 1 胖的 选择

3茶匙等于1份脂肪选择

[wʌn] ['envəloʊp] [nɑːks] [ˌʌn'fleɪvərd] ['dʒeləṭn]
1 envelope Knox Unflavored Gelatine
1 信封 诺克斯 无味 明胶

包诺克斯无味明胶

[ˌtuː'tuː] [kʌps] [skɪm] [mɪlk] [['sɛvən]]
2 cups skim milk [7]
2 杯子 撇去 牛奶 [7]

杯脱脂牛奶[7]

[wʌn] [paʊnd] ['bʌtər]
1 pound butter
1 磅 黄油

1磅黄油

[fjuː] [drɑːps] ['jeloʊ] [fuːd] ['kʌlərɪŋ]
Few drops yellow food coloring
很少 滴 黄色的 食物 染色

几滴黄色食用色素

['sɔːfn] ['dʒeləṭn] [baɪ] ['stɜːrɪŋ] [ˌaɪ 'tiː]['ɪntuː] ½ [kʌp][koʊld][skɪm] [mɪlk][ɪn][tɑːp][ʌv; əv]['dʌb(ə)l] ['bɔɪlər] .
Soften gelatine by stirring it into ½ cup cold skim milk in top of double boiler .
软化 明胶 经过 搅拌 它 进入 ½ 杯子 寒冷的 撇去 牛奶 在 顶部 的 双倍的 锅炉 .

将明胶放入双层蒸锅的上层，搅拌至半杯冷脱脂牛奶中软化。

[pleɪs] ['oʊvər][hɑːt]['wɔːtər] .
Place over hot water .
地方 超过 热的 水 .

置于热水上。

[stɜːr][tuː; tə] [dɪ'zɑːlv] ['sɔfənd] ['dʒeləṭn] ['θɜːrəli] .
Stir to dissolve softened gelatine thoroughly .
搅拌 到 溶解 软化 明胶 彻底 .

搅拌至软化的明胶完全溶解。

['sɔːfn] ['bʌtər] .
Soften butter .
软化 黄油 .

将黄油软化。

['grædʒuəli] [wɪp] [dɪ'zɑːlvd] ['dʒeləṭn] [ænd; ənd] [rɪ'meɪnɪŋ] 1½ [kʌps] [skɪm] [mɪlk]['ɪntuː] ['bʌtər] [wɪð; wɪθ]
Gradually whip dissolved gelatine and remaining 1½ cups skim milk into butter with
逐步地 鞭 溶解 明胶 和 其余的 1½ 杯子 撇去 牛奶 进入 黄油 和
['roʊtəri] ['biːtər] .
rotary beater .
旋转 击打者 .

用旋转搅拌器将溶解的明胶和剩余的 1½ 杯脱脂牛奶逐渐搅打到黄油中。

[blend] [ɪn][ə; eɪ] [fjuː] [drɑːps][ʌv; əv] ['jeloʊ] [fuːd] ['kʌlərɪŋ] [ænd; ənd] [ə'dɪʃən(ə)l] [sɔːlt] , [ɪf] [dɪ'zaɪrd] .

Blend	**in**	**a**	**few**	**drops**	**of**	**yellow**	**food**	**coloring**	**and**	**additional**	**salt**	**,**	**if**	**desired**	**.**
混合	在	一个	很少	滴	的	黄色的	食物	染色	和	额外的	盐	, 如果		想要的	.

如果需要，可以加入几滴黄色食用色素和一些盐。

[pæk] ['ɪntuː][ˌtuː'tuː][wʌn] - [paʊnd] ['bʌtər] ['kɑːtənz] [ɔːr][ɪn] [diːp] , ['ɑːblɔːŋ][pæn] .

Pack	**into**	**2**	**one**	**-**	**pound**	**butter**	**cartons**	**or**	**in**	**deep**	**,**	**oblong**	**pan**	**.**
盒	进入	2	一	-	磅	黄油	纸箱	或者	在	深的	,	长方形	平底锅	.

装入 2 个一磅重的黄油盒或一个深的长方形平底锅中。

['kʌvər] .

Cover	**.**
覆盖	.

覆盖。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl] [fɜːrm] .

Chill	**until**	**firm**	**.**
寒意	直到	公司	.

冷藏至凝固。

['ɔrɪndʒ] [kriːm]

ORANGE	**CREAM**
橙子	奶油

橙子奶油

[sɪks] ['sɜ˞ːvɪŋz]

6	**Servings**
6	份量

6人份

[wʌn] ['sɜːrvɪŋ] ['iːkwəlz] ½ [mɪlk] [tʃɔɪs]

1	**Serving**	**Equals**	**½**	**Milk**	**Choice**
1	服务	等于	½	牛奶	选择

份相当于 ½ 杯牛奶

[wʌn] ['envəloʊp] [nɑːks] [ˌʌn'fleɪvərd] ['dʒelətn]

1	**envelope**	**Knox**	**Unflavored**	**Gelatine**
1	信封	诺克斯	无味	明胶

包诺克斯无味明胶

½ [kʌp] [koʊld] ['wɔːtər]

½	**cup**	**cold**	**water**
½	杯子	寒冷的	水

半杯冷水

½ [kʌp] ['skɔːldɪd] [skɪm] [mɪlk] [['sɛvən]]

½	**cup**	**scalded**	**skim**	**milk**	**[**	**7**	**]**
½	杯子	烫伤	撇去	牛奶	[	7	]

½ 杯烫过的脱脂牛奶[7]

[wʌn] [eg] [joʊk] , [wel] ['biːtn]

1	**egg**	**yolk**	**,**	**well**	**beaten**
1	蛋	蛋黄	, 出色地		被打败

1个蛋黄，充分打散

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['greɪtɪd] ['ɔrɪndʒ] [raɪnd]

1	**tablespoon**	**grated**	**orange**	**rind**
1	汤匙	磨碎的	橙子	果皮

1汤匙磨碎的橙皮

⅔ [kʌp] ['ɔrɪndʒ] [dʒuːs]

⅔	**cup**	**orange**	**juice**
⅔	杯子	橙子	汁

⅔ 杯橙汁

[fɔːr][nɑːn] - [kə'lɒrɪk] ['swiːtnɪŋ] ['tæblɪts] [ɔːr] [ɪ'kwɪvələnt] [[naɪn]]

4	non	-	caloric	sweetening	tablets	or	equivalent	[	9	]
4	非	-	卡路里	甜味剂	片剂	或者	相等的	[	9	]

片无热量甜味剂片或等量[9]

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['lemən] [dʒuːs]

1	tablespoon	lemon	juice
1	汤匙	柠檬	汁

1汤匙柠檬汁

[wʌn] [eg] [waɪt] , ['biːtn] [stɪf] [bʌt; bət] [nɑːt] [draɪ]

1	egg	white	,	beaten	stiff	but	not	dry
1	蛋	白色的	,	被打败	僵硬的	但	不是	干燥

1个蛋清，打发至硬性发泡但不要打干

¼ [kʌp] [tʃɪld] [ɪ'væpəreɪtɪd] [mɪlk] , [wɪpt]

¼	cup	chilled	evaporated	milk	,	whipped
¼	杯子	冷藏	蒸发	牛奶	,	鞭打

¼ 杯冷藏淡奶，打发

['sprɪŋk(ə)l] ['dʒelətn] [ɑːn] [ðə; ði] [koʊld] ['wɔːtər] [tuː; tə] ['sɔːfn] .

Sprinkle	gelatine	on	the	cold	water	to	soften	.
撒	明胶	在	这	寒冷的	水	到	软化	.

将明胶撒在冷水中使其软化。

[stɜːr] [ðə; ði] ['sɔfənd] ['dʒelətn] ['ɪntuː] [ðə; ði] ['skɔːldɪd] [skɪm] [mɪlk] [ʌn'tɪl] ['θɜːrəli] [dɪ'zɑːlvd] .

Stir	the	softened	gelatine	into	the	scalded	skim	milk	until	thoroughly	dissolved	.
搅拌	这	软化	明胶	进入	这	烫伤	撇去	牛奶	直到	彻底	溶解	.

将软化的明胶搅拌到烫过的脱脂牛奶中，直至完全溶解。

['sloʊli] [biːt] ['ɪntuː] [eg] [joʊk] .

Slowly	beat	into	egg	yolk	.
缓慢地	打	进入	蛋	蛋黄	.

慢慢搅入蛋黄中。

[ˌeɪ diː 'diː] ['ɔrɪndʒ] [raɪnd] ; [kʊk] ['oʊvər] [hɑːt] ['wɔːtər] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] , [ʌn'tɪl] ['mɪkstʃər] [koʊts] [spuːn]

Add	orange	rind	;	cook	over	hot	water	,	stirring	constantly	,	until	mixture	coats	spoon
添加	橙子	果皮	;	厨师	超过	热的	水	,	搅拌	不断地	,	直到	混合物	外套	勺子

.

:

.

加入橙皮；隔水加热，不断搅拌，直到混合物能挂在勺子上。

[rɪ'muːv] [frʌm; frəm] [hiːt] .

Remove	from	heat	.
消除	从	热	.

离火。

[ˌeɪ diː 'diː] ['ɔrɪndʒ] [dʒuːs] , [nɑːn] - [kə'lɒrɪk] ['swiːtnər] [ænd; ənd] ['lemən] [dʒuːs] .

Add	orange	juice	,	non	-	caloric	sweetener	and	lemon	juice	.
添加	橙子	汁	,	非	-	卡路里	甜味剂	和	柠檬	汁	.

加入橙汁、无热量甜味剂和柠檬汁。

[tʃɪl] [tuː; tə] [ʌn'biːtn] [eg] [waɪt] [kən'sɪstənsi] .

Chill	to	unbeaten	egg	white	consistency	.
寒意	到	不败	蛋	白色的	一致性	.

冷却至未打发的蛋白状。

[foʊld] [ɪn] ['biːtn] [eg] [waɪt] [ænd; ənd] [wɪpt] [ɪ'væpəreɪtɪd] [mɪlk] .

Fold	in	beaten	egg	white	and	whipped	evaporated	milk	.
折叠	在	被打败	蛋	白色的	和	鞭打	蒸发	牛奶	.

拌入打发的蛋白和打发的淡奶。

[tɜːrn]['ɪntuː][wʌn][lɑːrdʒ][moʊld] ([θriː] - [fɔːr][kʌp]) [ɔːr][sɪks][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl][moʊldz] .

Turn	**into**	**one**	**large**	**mold**	**(**	**3**	**-**	**4**	**cup**	**)**	**or**	**6**	**individual**	**molds**	**.**
转动	进入	一	大的	模具	(	3	-	4	杯子	)	或者	6	个人	模具	.

倒入一个大模具（3-4 杯）或 6 个小模具中。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl][fɜːrm] .

Chill	**until**	**firm**	**.**
寒意	直到	公司	.

冷藏至凝固。

[ˌveri'eɪʃ(ə)n] :

VARIATION	**:**
变化	:

变化:

[juːz] ¼ [kʌp] ['hevi] [kriːm] , [wɪpt] , [ɪn'sted] [ʌv; əv] ¼ [kʌp] [tʃɪld] [ɪ'væpəreɪtɪd] [mɪlk] , [wɪpt] .

Use	**¼**	**cup**	**heavy**	**cream**	**,**	**whipped**	**,**	**instead**	**of**	**¼**	**cup**	**chilled**	**evaporated**	**milk**	**,**	**whipped**	**.**
使用	¼	杯子	重的	奶油	,	鞭打	,	反而	的	¼	杯子	冷藏	蒸发	牛奶	,	鞭打	.

用 1/4 杯打发的浓奶油代替 1/4 杯打发的冷藏淡奶。

[wʌn] ['sɜːrvɪŋ] ['iːkwəlz] ½ [mɪlk] [tʃɔɪs] [plʌs] ½ [fæt] Choice35

1	**Serving**	**Equals**	**½**	**Milk**	**Choice**	**plus**	**½**	**Fat**	**Choice35**
1	服务	等于	½	牛奶	选择	加	½	胖的	Choice35

1份等于½份牛奶精选奶制品加½份脂肪精选奶制品35

[rɪ'membər] !

Remember	**!**
记住	!

记住!

[ðə; ði]['proʊtiːn] [drɪŋk] [rɪ'fɜːrd] [tuː; tə][ɪn] [ðɪs] [bʊk] [ɪz] [gʊd] [fɔːr; fər][juː; jʊ][ænd; ənd][jʊr; jər][ɪn'taɪər]

The	**Protein**	**Drink**	**referred**	**to**	**in**	**this**	**book**	**is**	**good**	**for**	**you**	**and**	**your**	**entire**
这	蛋白质	喝	指	到	在	这	书	是	好的	为了	你	和	你的	全部的

['fæməli] .

family	**.**
家庭	.

本书中提到的蛋白质饮料对你和你的全家人都有好处。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [meɪd] [wɪð; wɪθ][nɑːks] ['dʒelətn] . . . [pjʊr] , ['faɪnɪst]['kwɑːləti] ['dʒelətn] [ðæt] [ɪz][ɔːl]['proʊtiːn] —

It	**is**	**made**	**with**	**Knox**	**Gelatine**	**.**	**.**	**.**	**pure**	**,**	**finest**	**quality**	**gelatine**	**that**	**is**	**all**	**protein**	**—**
它	是	制成	和	诺克斯	明胶	.	.	.	纯的	,	最好的	质量	明胶	那	是	全部	蛋白质	—

[noʊ] ['ʃʊgər] . . .

no	**sugar**	**.**	**.**	**.**
不	糖	.	.	.

它采用诺克斯明胶制成.....纯净、优质的明胶，全是蛋白质，不含糖.....

[ˌʌn'laɪk]['fækt(ə)ri] - ['fleɪvər] [dʒel] [dɪ'zɜːrts] , [wɪtʃ] [ɑːr; ər][ə'baʊt] ⅞ ['ʃʊgər][ænd; ənd] ⅛ ['dʒelətn] .

unlike	**factory**	**-**	**flavored**	**jell**	**desserts**	**,**	**which**	**are**	**about**	**⅞**	**sugar**	**and**	**⅛**	**gelatine**	**.**
与此不同	工厂	-	调味	果冻	甜点	,	哪个	是	关于	⅞	糖	和	⅛	明胶	.

与工厂生产的调味果冻甜点不同，后者大约含有 7/8 糖和 1/8 明胶。

['laɪθoʊ] [ɪn] [juː] . [es] . [ə; eɪ] . -

LITHO	**IN**	**U**	**.**	**S**	**.**	**A**	**.**	**36**
石版印刷	在	U	.	S	.	一个	.	-

美国印刷36

['dɑːktɚz] ['ɔːf(ə)n] [ˌrekə'mend] [nɑːks] [fɔːr; fər] ['ʌðər] ['speʃ(ə)l] ['daiəts] [sʌtʃ] [æz; əz][ˌdaɪə'betɪk] ,

DOCTORS	**OFTEN**	**RECOMMEND**	**KNOX**	**FOR**	**OTHER**	**SPECIAL**	**DIETS**	**SUCH**	**AS**	**diabetic**	**,**
医生	经常	推荐	诺克斯	为了	其他	特别的	饮食	这样的	作为	糖尿病	,

['peptɪk] ['ʌlsər] , [ˌkɑːnvə'les(ə)nt] , [loʊ] - [sɔːlt][ænd; ənd] ['ʌðər] .

peptic	**ulcer**	**,**	**convalescent**	**,**	**low**	**-**	**salt**	**and**	**others**	**.**
消化性	溃疡	,	康复期	,	低的	-	盐	和	其他的	.

医生经常建议将诺克斯饮食法用于其他特殊饮食，例如糖尿病饮食、消化性溃疡饮食、康复期饮食、低盐饮食等。

[ɪn] ['evri] ['pækɪdʒ] [ʌv; əv][nɑ:ks] ['dʒelətn] [ðer; ðər][ɪz][ə; eɪ][lɪst][ʌv; əv]['speʃ(ə)l]['daɪət] ['buklits] ,

In	every	package	of	Knox	Gelatine	there	is	a	list	of	special	diet	booklets	,
在	每一个	包裹	的	诺克斯	明胶	那里	是	一个	列表	的	特别的	饮食	小册子	,

每包诺克斯明胶里都附有一份特殊饮食指南手册。

[fri:] [fɔ:r; fər][ðə; ði] ['æskɪŋ] .

FREE	for	the	asking	.
自由的	为了	这	问	.

免费索取。

[nɑ:ks] , [ðə; ði] ['ri:əl] ['dʒelətn]

KNOX	,	THE	REAL	GELATINE
诺克斯	,	这	真实的	明胶

诺克斯，真正的明胶

[ɔ:l] ['proʊti:n] — [noʊ] SUGAR37

ALL	PROTEIN	—	NO	SUGAR37
全部	蛋白质	—	不	SUGAR37

全蛋白—无糖37

[soʊ] [ɪm'pɔ:rt(ə)nt] [tu:; tə]

SO	IMPORTANT	TO
所以	重要的	到

对.....来说非常重要

['getɪŋ] [jʊr; jər] [weɪt] [daʊn]

GETTING	YOUR	WEIGHT	DOWN
获得	你的	重量	向下

减轻体重

. . . [ænd; ənd] ['ki:pɪŋ] [ˌaɪ 'ti:] [daʊn] !

. . .	AND	KEEPING	IT	DOWN	!
. . .	和	保持	它	向下	!

.....而且还控制住了音量!

[nɑ:ks] [haɪ] - ['proʊti:n] ['dʒelətn] DRINK38

KNOX	HIGH	-	PROTEIN	GELATINE	DRINK38
诺克斯	高的	-	蛋白质	明胶	DRINK38

KNOX 高蛋白明胶饮料38

★ [its] [ə; eɪ] ['wʌndərfəli] ['fɪlɪŋ] , [rɪ'freʃɪŋ] [drɪŋk]

★	It's	a	wonderfully	filling	,	refreshing	drink
★	它是	一个	太棒了	填充	,	令人耳目一新	喝

★ 这是一款口感极佳、饱腹感强、清爽怡人的饮品

★ ['itl] [kɜ:rb][jʊr; jər] ['æpɪtaɪt] , [soʊ] [ju:l] [bi:; bi]['sætɪsfaɪd][wɪð; wɪθ] [les] [fu:d]

★	It'll	curb	your	appetite	,	so	you'll	be	satisfied	with	less	food
★	它将	抑制	你的	食欲	,	所以	你会	是	使满意	和	较少的	食物

★ 它能抑制食欲，让你吃得少就能感到满足。

★ ['itl] [gɪv] [ju:; jʊ] [ə'dɪʃən(ə)l] ['proʊti:n] . . . [ə; eɪ][mʌst; məst][ɪn][ri'dju:siŋ][ænd; ənd] [weɪt] -

★	It'll	give	you	additional	Protein	.	.	.	a	must	in	reducing	and	weight	-
★	它将	给	你	额外的	蛋白质	.	.	.	一个	必须	在	减少	和	重量	-

['wɑtʃɪŋ] ['daiəts]

watching	diets
观看	饮食

★ 它能为你提供额外的蛋白质.....这对于减肥和控制体重来说至关重要。

★ [si:] [də'rekʃ(ə)nz] [fɔ:r; fər] ['meɪkɪŋ] [nɑ:ks] [drɪŋk] — [ˌɪn'saɪd] ['foʊldər] . . .

★	SEE	DIRECTIONS	FOR	MAKING	KNOX	DRINK	—	INSIDE	FOLDER	.	.	.
★	看	方向	为了	制作	诺克斯	喝	—	里面	文件夹	.	.	.

★ 请参阅文件夹内附的诺克斯饮品制作说明.....

['ʌndər] “ [bɪ'twi:n] - [mi:l] ” [snæk] LIST39
UNDER “ BETWEEN - MEAL ” SNACK LIST39
在下面 “ 之间 - 一顿饭 ” 小吃 LIST39

在“餐间零食”清单39

['fɑ:loʊ] [ˌaɪ 'ti:][ænd; ənd] [si:] [haʊ] ['i:zi] [ˌaɪ 'ti:][ɪz][tu:; tə] [lu:z] [ðoʊz] ['ekstrə] [paʊndz] ⇒
Follow it and see how easy it is to lose those extra pounds ⇒
跟随 它 和 看 如何 简单的 它 是 到 失去 那些 额外的 磅 ⇒

按照这个方法，看看减掉多余的体重有多么容易 ⇒

['futnəuts]
FOOTNOTES
脚注

脚注

[[wʌn]] [si:] [tʃɔɪs] [ʌv; əv] [fu:dz] [tʃɑ:rt] .
[1] See Choice of Foods Chart .
[1] 看 选择 的 食物 图表 .

[1]参见食物选择表。

[[ˌtu:'tu:]] ['kæləriz] ['ɪndɪkeɪt] [ðə; ði] [ə'maʊnt] [ʌv; əv]['enərdʒi][ə; eɪ]['sɜ:rt(ə)n] [ə'maʊnt] [ʌv; əv] [fu:d] [wɪl]
[2] Calories indicate the amount of energy a certain amount of food will
[2] 卡路里 表明 这 数量 的 活力 一个 肯定 数量 的 食物 将要
[sə'plaɪ] .
supply .
供应 .

[2]卡路里表示一定量的食物所能提供的能量。

[[θri:]] [ɪf] [jʊr; jər] [fɪ'zɪʃ(ə)n] ['wɒnts][ju:; jʊ][tu:; tə] [lu:z] ['fæstər][ðæn; ðən] [ðɪs] [hi:; hi] [wɪl] [tel] [ju:; jʊ] [haʊ]
[3] If your physician wants you to lose faster than this he will tell you how
[3] 如果 你的 医生 想要 你 到 失去 快点 比 这 他 将要 告诉 你 如何
['meni] ['toʊt(ə)l] ['kæləriz] [ju:; jʊ][ʃʊd; ʃəd][hæv; həv] [i:tʃ] [deɪ] .
many total calories you should have each day .
许多 全部的 卡路里 你 应该 有 每个 天 .

[3]如果你的医生希望你减肥的速度比这更快，他会告诉你你每天应该摄入多少卡路里。

[[fɔ:r]] - [tu:; tə] - ['kæləriz] — ['veriz] [wɪð; wɪθ][brænd][mɪlk] [ju:st] .
[4] 112 to 130 calories — varies with brand milk used .
[4] - 到 - 卡路里 — 变化 和 品牌 牛奶 用过的 .

[4]112 至 130 卡路里——因所用牛奶品牌而异。

[[faɪv]] ['kɜ:rtəsi] , [ˌmetrə'pɑ:lɪtən] [laɪf] [ɪn'ʃʊrəns] [ˌsi: 'oʊ] .
[5] Courtesy , Metropolitan Life Insurance Co .
[5] 礼貌 , 大都会 生活 保险 合作 .

[5]图片由大都会人寿保险公司提供。

[[sɪks]] [ju:z][θri:] [bi:f] ['bu:jɑ:n] [kju:bz] [plʌs] 2½ [kʌps]['wɔ:tər] [ɪn'sted] [ʌv; əv] [bi:f] [stɑ:k] , [ɪf] [dɪ'zaɪrd]
[6] Use 3 beef bouillon cubes plus 2½ cups water instead of beef stock , if desired
[6] 使用 3 牛肉 肉汤 立方体 加 2½ 杯子 水 反而 的 牛肉 库存 , 如果 想要的
.
:
.

[6]如果需要，可以用 3 块牛肉浓汤宝加 2.5 杯水代替牛肉高汤。

[['sɛvən]] [ju:z] ½ [kʌp][nɑ:n] - [fæt][draɪ][mɪlk]['sɑ:lədz] [ˌri:'lɪkwɪfaɪd] [wɪð; wɪθ][ˌtu:'tu:] [kʌps]['wɔ:tər][fɔ:r; fər]
[7] Use ½ cup non - fat dry milk solids reliquefied with 2 cups water for
[7] 使用 ½ 杯子 非 - 胖的 干燥 牛奶 固体 再液化 和 2 杯子 水 为了
[skɪm] [mɪlk] .
skim milk .
撇去 牛奶 .

[7]使用 ½ 杯脱脂奶粉固体与 2 杯水重新液化，制成脱脂牛奶。

[[eɪt]] [juːz] [ˌtuːˈtuː] [ˈtʃɪkɪn] [ˈbuːjɑːn] [kjuːbz] [ænd; ənd] 1¾ [kʌps] [ˈwɔːtər] [ɪnˈsted] [ʌv; əv] [ˈtʃɪkɪn] [stɑːk] ,
[8] Use 2 chicken bouillon cubes and 1¾ cups water instead of chicken stock ,
[8] 使用 2 鸡 肉汤 立方体 和 1¾ 杯子 水 反而 的 鸡 库存 ,
[ɪf] [dɪˈzaɪrd] .
if desired .
如果 想要的 .

[8]如果需要，可以用 2 块鸡汤块和 1¾ 杯水代替鸡汤。

[[naɪn]] [siː] [peɪdʒ] - [fɔːr; fər] [kaɪndz] [ænd; ənd] [əˈmaʊnt] [ʌv; əv] [sˈwiːtnəz] [tuː; tə] [juːz] .
[9] See page 16 for kinds and amount of sweeteners to use .
[9] 看 页 - 为了 种类 和 数量 的 甜味剂 到 使用 .

[9]有关甜味剂的种类和用量，请参见第 16 页。

[-] [juːz] [ˌtuːˈtuː] [kʌps] [ˈtʃɪkɪn] [stɑːk] [ɪnˈsted] [ʌv; əv] [ˈwɔːtər] [plʌs] [ˈbuːjɑːn] [kjuːbz] , [ɪf] [dɪˈzaɪrd] .
[10] Use 2 cups chicken stock instead of water plus bouillon cubes , if desired .
[-] 使用 2 杯子 鸡 库存 反而 的 水 加 肉汤 立方体 , 如果 想要的 .

[10]如果需要，可以用 2 杯鸡汤代替水，还可以加入鸡汤块。

[-] [ˌʌnˈswiːtnd] [ɔːr] [kænd] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] [nɑːn] - [kəˈlɒrɪk] [ˈswiːtnər] .
[11] Unsweetened or canned with a non - caloric sweetener .
[-] 无糖 或者 罐装 和 一个 非 - 卡路里 甜味剂 .

[11]不加糖或用非热量甜味剂罐装。

[nɑːks]
KNOX
诺克斯

诺克斯

[tʃɔɪs] - [ʌv; əv] - [fuːdz] [ˈdeɪli] [ˈdaɪət] [lɪsts] [[ə; eɪ]] [fɔːr; fər]
CHOICE - OF - FOODS DAILY DIET LISTS [a] for
选择 - 的 - 食物 日常的 饮食 列表 [一个] 为了

每日饮食清单[a] 中的食物选择

- [ˈkæləri] [ˈdaiəts]
1200 CALORIE DIETS
- 卡路里 饮食

1200卡路里饮食

- [ˈkæləri] [ˈdaiəts]
1600 CALORIE DIETS
- 卡路里 饮食

1600卡路里饮食

- [ˈkæləri] [ˈdaiəts]
1800 CALORIE DIETS
- 卡路里 饮食

1800卡路里饮食

[ɪmˈpɔːrt(ə)nt] !
IMPORTANT !
重要的 !

重要的!

[tuː; tə] [əˈtʃiːv] [jʊr; jər] [weɪt] [goʊl] . . . [jʊr; jər] [ˈdeɪli] [ˈdaɪət] [mʌst; məst] [ɪnˈkluːd] [fuːdz] [frʌm; frəm] [iːtʃ]

To	achieve	your	weight	goal	.	.	.	your	daily	diet	must	include	foods	from	each
到	达到	你的	重量	目标	.	.	.	你的	日常的	饮食	必须	包括	食物	从	每个

[ʌv; əv] [ðə; ði] [lɪsts] [ʃoʊn] . . . [ɪn] [ðə; ði] [ɪgˈzækt] [əˈmaʊnts] [ˈɪndɪkeɪtɪd] [fɔːr; fər] [jʊr; jər] [pərˈtɪkjələr] [ˈkæləri]

of	the	lists	shown	.	.	.	in	the	exact	amounts	indicated	for	your	particular	calorie
的	这	列表	所示	.	.	.	在	这	精确的	金额	表明的	为了	你的	特别的	卡路里

[ˈpætərn] .

pattern	.
图案	.

为了达到您的体重目标……您的日常饮食必须包含列表中所示的每种食物……并且要按照您特定卡路里摄入模式的精确数量来食用。

[jʊr; jər] [ˈkæləri] [ˈpætərn] [riˈkwaiəmənt] [ɑːr; ər] [ˈɪndɪkeɪtɪd] [ɪn] [ðə; ði] [seɪm] [ˈkʌlər] [ɪn] [iːtʃ] [lɪst] .

Your	calorie	pattern	requirements	are	indicated	in	the	same	color	in	each	list	.
你的	卡路里	图案	要求	是	表明的	在	这	相同的	颜色	在	每个	列表	.

每份清单中，您的卡路里摄入量都用相同的颜色标示。

- [ˈkæləriz] ([red]) , - [ˈkæləriz] ([bluː]) , - [ˈkæləriz] ([griːn]) .

1200	calories	(	red	)	,	1600	calories	(	blue	)	,	1800	calories	(	green	)	.
-	卡路里	(	红色的	)	,	-	卡路里	(	蓝色的	)	,	-	卡路里	(	绿色的	)	.

1200 卡路里（红色），1600 卡路里（蓝色），1800 卡路里（绿色）。

[juː; jʊ] [meɪ] [iːt] [ðiːz] [fuːdz] [ˈeni] [taɪm] [ʌv; əv] [ðə; ði] [deɪ] [juː; jʊ] [wɪʃ] . . .

You	may	eat	these	foods	any	time	of	the	day	you	wish	.	.	.
你	可能	吃	这些	食物	任何	时间	的	这	天	你	希望	.	.	.

您可以随时食用这些食物……

[haʊˈevər] , [its] [ədˈvaɪzəb(ə)l] [tuː; tə] [dɪˈvaɪd] [ðem; ðəm] [ˈɪntuː] [θriː] [ˈiːkwəl] [miːlz] .

however	,	it's	advisable	to	divide	them	into	3	equal	meals	.
然而	,	它是	建议	到	划分	他们	进入	3	平等的	餐	.

不过，建议将它们分成 3 等份食用。

[ˈmeʒər] [ˈkerfəli] . . .

MEASURE	CAREFULLY	.	.	.
措施	小心	.	.	.

仔细测量……

[juːz] [ˈstændərd] [ˈmeʒərɪŋ] [kʌps] [ænd; ənd] [spuːnz]

USE	STANDARD	MEASURING	CUPS	AND	SPOONS
使用	标准	测量	杯子	和	勺子

使用标准量杯和量匙

[[ə; eɪ]] [ðə; ði] [fuːd] [ɪksˈtʃeɪndʒ] [lɪsts] [ʃoʊn] [ɪn] [ðɪs] [bʊk] [ɑːr; ər] [beɪst] [ɑːn] [məˈtɪriəl] [ɪnˈkluːdɪd] [ɪn] “

[	a	]	The	Food	Exchange	Lists	shown	in	this	book	are	based	on	material	included	in	“
[	一个	]	这	食物	交换	列表	所示	在	这	书	是	基于	在	材料	包括	在	“

[miːl] [ˈplænɪŋ] [wɪð; wɪθ] [ɪksˈtʃeɪndʒ] [lɪsts] ” [prɪˈperd] [baɪ] [kəˈmitiz] [ʌv; əv] [ðə; ði] [əˈmerɪkən]

Meal	Planning	with	Exchange	Lists	”	prepared	by	Committees	of	the	American
一顿饭	规划	和	交换	列表	”	准备	经过	委员会	的	这	美国人

[ˌdaɪəˈbiːtiːz] [əˌsəʊsiˈeɪʃn; əˌsəʊʃiˈeɪʃn] ,

Diabetes	Association	,
糖尿病	协会	,

[a]本书中所示的食物交换表是基于美国糖尿病协会委员会编写的《使用交换表进行膳食计划》中的资料而制定的，

[ɪŋk] . , [ænd; ənd] [ðə; ði] [əˈmerɪkən] [ˌdaɪəˈtetɪk] [əˌsəʊsiˈeɪʃn; əˌsəʊʃiˈeɪʃn] [ɪn] [koʊˌɑːpəˈreɪʃ(ə)n] [wɪð; wɪθ] [ðə; ði]

Inc	.	,	and	The	American	Dietetic	Association	in	cooperation	with	the
公司	.	,	和	这	美国人	营养学	协会	在	合作	和	这

[ˈkrɑːnɪk] [dɪˈziːz] [ˈproʊgræm] ,

Chronic	Disease	Program	,
慢性的	疾病	程序	,

公司，以及美国营养学会与慢性病项目合作，

['pʌblɪk]	[helθ]	['sɜ:rvɪs]	,	[dɪ'pɑ:rtmənt]	[ʌv; əv]	[helθ]	,	[ˌedʒu'keɪʃ(ə)n]	[ænd; ənd]	['welfer]	.
Public	**Health**	**Service**	**,**	**Department**	**of**	**Health**	**,**	**Education**	**and**	**Welfare**	**.**
民众	健康	服务	,	部门	的	健康	,	教育	和	福利	.

公共卫生服务部，卫生、教育和福利部。

['vedʒtəb(ə)l]	[lɪst]
VEGETABLE	**LIST**
蔬菜	列表

蔬菜清单

[i:tʃ]	[ʌv; əv][ðə; ði]	['fɑ:loʊɪŋ]	[fu:d]	['tʃɔɪsɪz]	[kən'teɪnz]	['lɪt(ə)l][ˌkɑ:rboʊ'haɪdreɪt]	,	['proʊti:n][ɔ:r]	['kæləriz]	.
Each	**of**	**the**	**following**	**food**	**choices**	**contains**	**little**	**carbohydrate**	**,**	**protein**	**or**	**calories**	**.**
每个	的	这	下列的	食物	选择	包含	小的	糖类	,	蛋白质	或者	卡路里	.

以下每种食物都含有少量碳水化合物、蛋白质或热量。

-	['kæləri]	['daɪət]	·	[tʃɔɪs]	[ʌv; əv]	['eni]	['nʌmbər]
1200	**CALORIE**	**DIET**	**·**	**Choice**	**of**	**any**	**number**
-	卡路里	饮食	·	选择	的	任何	数字

1200卡路里饮食 · 可选择任意数量

-	['kæləri]	['daɪət]	·	[tʃɔɪs]	[ʌv; əv]	['eni]	['nʌmbər]
1600	**CALORIE**	**DIET**	**·**	**Choice**	**of**	**any**	**number**
-	卡路里	饮食	·	选择	的	任何	数字

1600卡路里饮食 · 可选择任意数量

-	['kæləri]	['daɪət]	·	[tʃɔɪs]	[ʌv; əv]	['eni]	['nʌmbər]
1800	**CALORIE**	**DIET**	**·**	**Choice**	**of**	**any**	**number**
-	卡路里	饮食	·	选择	的	任何	数字

1800卡路里饮食 · 可选择任意数量

[ɪn]	[rɔ:]	[fɔ:rm]	,	[saɪz]	[ʌv; əv]	['sɜ:rvɪŋ]	[ʌn'lɪmɪtɪd]	;	[kʊkt]	,	[saɪz]	['sɜ:rvɪŋ]	½	[tu:; tə]	[wʌn]	[kʌp]	.
In	**Raw**	**Form**	**,**	**Size**	**of**	**Serving**	**Unlimited**	**;**	**Cooked**	**,**	**Size**	**Serving**	**½**	**to**	**1**	**cup**	**.**
在	生的	形式	,	尺寸	的	服务	无限	;	煮熟	,	尺寸	服务	½	到	1	杯子	.

生食时，食用份量不限；熟食时，食用份量为 ½ 至 1 杯。

['spærəgəs]
Asparagus
芦笋

芦笋

['brɑ:kəli]
Broccoli
西兰花

西兰花

['brʌslz]	[spraʊts]
Brussels	**sprouts**
布鲁塞尔	芽苗菜

抱子甘蓝

['kæbɪdʒ]
Cabbage
卷心菜

卷心菜

['kɑ:liflaʊər]
Cauliflower
菜花

菜花

['seləri]
Celery
芹菜

芹菜

['tʃɪkəri]
Chicory
菊苣

菊苣

['kju:kʌmbər]
Cucumber
黄瓜

黄瓜

['eskəroʊl]
Escarole
菊苣

菊苣

['egplænt]
Eggplant
茄子

茄子

['letɪs]
Lettuce
莴苣

莴苣

['mʌʃrʊmz]
Mushrooms
蘑菇

蘑菇

['oʊkrə]
Okra
秋葵

秋葵

['pepər]
Pepper
胡椒

胡椒

['rædɪʃiz]
Radishes
萝卜

萝卜

[gri:nz] :
Greens :
青菜 :

青菜:

[bi:t] [gri:nz]
Beet greens
甜菜 青菜

甜菜叶

[tʃɑ:rd]
Chard
甜菜

甜菜

['kɑ:lərd]
Collards
羽衣甘蓝

羽衣甘蓝

['dændɪlaɪən]
Dandelion
蒲公英

蒲公英

[keɪl]
Kale
羽衣甘蓝

羽衣甘蓝

['mʌstərd]
Mustard
芥末

芥末

['spɪnɪtʃ]
Spinach
菠菜

菠菜

['tɜːrnɪp] [griːnz]
Turnip **greens**
芜菁 青菜

芜菁叶

['saʊərkraʊt]
Sauerkraut
酸菜

酸菜

[strɪŋ] [biːnz]
String **beans**
细绳 豆子

四季豆

['sʌmər] [skwɑːʃ]
Summer **squash**
夏天 壁球

夏南瓜

[tə'meɪtoʊz]
Tomatoes
西红柿

西红柿

['wɔːtərkres]
Watercress
西洋菜

西洋菜

[ɔːr] [juː; jʊ] [meɪ] [tʃuːz] [frʌm; frəm] [ðɪs] ['vedʒtəb(ə)l] [lɪst] .
OR **You** **may** **choose** **from** **this** **vegetable** **list** **.**
或者 你 可能 选择 从 这 蔬菜 列表 .

或者，您可以从这份蔬菜清单中选择。

[iːtʃ] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['fɑːloʊɪŋ] [fuːdz] [kən'teɪnz] ['sɛvən] ['græmz] [ˌkɑːrboʊ'haɪdreɪt] , [ˌtuː'tuː] ['græmz] ['proʊtiːn] ,
Each **of** **the** **following** **foods** **contains** **7** **grams** **carbohydrate** **,** **2** **grams** **protein** **,**
每个 的 这 下列的 食物 包含 7 克 糖类 , 2 克 蛋白质 ,
- ['kæləriz] .
35 **calories** **.**
- 卡路里 .

以下每种食物含有7克碳水化合物、2克蛋白质、35卡路里。

- ['kæləri] ['daɪət] · [tʃɔɪs] [ʌv; əv] ['eni] [ˌtuː'tuː]
1200 CALORIE DIET · Choice of any 2
- 卡路里 饮食 · 选择 的 任何 2

1200卡路里饮食 · 任选2种

- ['kæləri] ['daɪət] · [tʃɔɪs] [ʌv; əv] ['eni] [fɔːr]
1600 CALORIE DIET · Choice of any 4
- 卡路里 饮食 · 选择 的 任何 4

1600卡路里饮食 · 任选4种

- ['kæləri] ['daɪət] · [tʃɔɪs] [ʌv; əv] ['eni] [fɔːr]
1800 CALORIE DIET · Choice of any 4
- 卡路里 饮食 · 选择 的 任何 4

1800卡路里饮食 · 任选4种

[wʌn] ['sɜːrvɪŋ] ['iːkwəlz] ½ [kʌp] .
One Serving Equals ½ cup .
一 服务 等于 ½ 杯子 .

一份等于半杯。

[biːts]
Beets
甜菜

甜菜

['kærəts]
Carrots
胡萝卜

胡萝卜

['ʌnjənz]
Onions
洋葱

洋葱

['piːz] , [griːn]
Peas , green
豌豆 , 绿色的

豌豆，绿色

['pʌmpkɪn]
Pumpkin
南瓜

南瓜

['ruːtəbeɪgə]
Rutabagas
芜菁甘蓝

芜菁甘蓝

[skwɑːʃ] , ['wɪntər]
Squash , winter
壁球 , 冬天

南瓜，冬季

['tɜːnɪps]
Turnips
萝卜

芜菁

[bred] [lɪst]
BREAD LIST
面包 列表

面包清单

[iːtʃ] [ʌv; əv][ðə; ðɪ] ['fɑːloʊɪŋ] [fuːd] ['tʃɔɪsɪz] [kən'teɪnz] - ['græmz][ˌkɑːrboʊ'haɪdreɪt] , [ˌtuː'tuː]['græmz]

Each	of	the	following	food	choices	contains	15	grams	carbohydrate	,	2	grams
每个	的	这	下列的	食物	选择	包含	-	克	糖类	,	2	克

['proʊtiːn] , - ['kæləriz] .

protein	,	70	calories	.
蛋白质	,	-	卡路里	.

以下每种食物都含有 15 克碳水化合物、2 克蛋白质、70 卡路里。

- ['kæləri] ['daɪət] · [tʃɔɪs] [ʌv; əv]['eni][θriː]

1200	CALORIE	DIET	·	Choice	of	any	3
-	卡路里	饮食	·	选择	的	任何	3

1200卡路里饮食 · 任选3种

- ['kæləri] ['daɪət] · [tʃɔɪs] [ʌv; əv]['eni][fɔːr]

1600	CALORIE	DIET	·	Choice	of	any	4
-	卡路里	饮食	·	选择	的	任何	4

1600卡路里饮食 · 任选4种

- ['kæləri] ['daɪət] · [tʃɔɪs] [ʌv; əv]['eni][θriː]

1800	CALORIE	DIET	·	Choice	of	any	3
-	卡路里	饮食	·	选择	的	任何	3

1800卡路里饮食 · 任选3种

[ə'maʊnt] [tuː; tə][juːz]

Amount	to	Use
数量	到	使用

使用量

[bred] [wʌn][slaɪs]

Bread	1	slice
面包	1	片

面包 1 片

['bɪskɪt] , [roʊl] ([ˌtuː'tuː] - [daɪ'æmɪtər]) [wʌn]

Biscuit	,	roll	(	2	'	diameter	)	1
饼干	,	卷	(	2	-	直径	)	1

饼干卷（直径 2 英寸）1 个

['mʌfɪn] ([ˌtuː'tuː] - [daɪ'æmɪtər]) [wʌn]

Muffin	(	2	'	diameter	)	1
松饼	(	2	-	直径	)	1

松饼（直径 2 英寸）1 个

['kɔːrnbred] (1½ - [kjuːb]) [wʌn]

Cornbread	(	1½	'	cube	)	1
玉米面包	(	1½	-	立方体	)	1

玉米面包（1½英寸立方体）1个

['sɪrɪəls] , [kʊkt] ½ [kʌp]

Cereals	,	cooked	½	cup
谷物	,	煮熟	½	杯子

煮熟的谷物 ½ 杯

[draɪ] , [fleɪk] [ænd; ənd] [pʌf] [taɪps] ¾ [kʌp]

Dry	,	flake	and	puff	types	¾	cup
干燥	,	薄片	和	噗	类型	¾	杯子

干型、片状型和蓬松型 ¾ 杯

[raɪs] , [grɪts] , [kʊkt] ½ [kʌp]

Rice	,	grits	,	cooked	½	cup
米	,	粗玉米粉	,	煮熟	½	杯子

煮熟的米饭、粗玉米粉，半杯

[spə'geti] , ['nuːd(ə)lz] , [kʊkt] ½ [kʌp]
Spaghetti , noodles , cooked ½ cup
意大利细面条 , 面条 , 煮熟 ½ 杯子

意大利面，面条，煮熟 ½ 杯

[ˌmækə'roʊni] , [kʊkt] ½ [kʌp]
Macaroni , cooked ½ cup
通心粉 , 煮熟 ½ 杯子

煮熟的通心粉 ½ 杯

['krækərz] , ['greɪəm] (2½ - [ˌɛs'kjuː] .) [ˌtuː'tuː]
Crackers , graham (2½ ' sq .) 2
饼干 , 格雷厄姆 (2½ - 平方 .) 2

饼干，全麦饼干（2½英寸见方）2

- (½ [kʌp]) -
Oysterettes (½ cup) 20
- (½ 杯子) -

小牡蛎（半杯）20

[sɔːl'tiːnz] ([ˌtuː'tuː] - [ˌɛs'kjuː] .) [faɪv]
Saltines (2 ' sq .) 5
苏打饼干 (2 - 平方 .) 5

咸饼干（2英寸见方）5

['soʊdə] (2½ - [ˌɛs'kjuː] .) [θriː]
Soda (2½ ' sq .) 3
苏打 (2½ - 平方 .) 3

苏打水（2½英寸见方）3

[raʊnd] , [θɪn] [sɪks]
Round , thin 6
圆形的 , 薄的 6

圆形，薄 6

['flaʊər] 2½ ['teɪbəlˌspuːnz]
Flour 2½ tablespoons
面粉 2½ 汤匙

面粉 2½ 汤匙

['vedʒtəb(ə)lz]
Vegetables
蔬菜

蔬菜

[biːnz] [ænd; ənd] ['piːz] , [draɪd] , [kʊkt] (['liːmə; 'laɪmə] , ['neɪvi] , [splɪt] ['piːz] , ['kaʊpiː] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .)
Beans and peas , dried , cooked (lima , navy , split peas , cowpea , etc .)
豆子 和 豌豆 , 干燥 , 煮熟 (利马 , 海军 , 分裂 豌豆 , 豇豆 , ETC .)

豆类，干豆、熟豆（利马豆、白豆、裂豌豆、豇豆等）

½ [kʌp]
½ cup
½ 杯子

半杯

[beɪkt] [biːnz] , [noʊ][pɔːrk] ¼ [kʌp]
Baked beans , no pork ¼ cup
烘焙 豆子 , 不 猪肉 ¼ 杯子

烤豆，不含猪肉 ¼ 杯

[kɔːrn] ⅓ [kʌp]
Corn ⅓ cup
玉米 ⅓ 杯子

玉米粒 ⅓ 杯

['pɑːpkɔːrn][wʌn][kʌp]
Popcorn 1 cup
爆米花 1 杯子

爆米花 1 杯

['pɑːsnips] ⅔ [kʌp]
Parsnips ⅔ cup
欧防风 ⅔ 杯子

欧防风 ⅔ 杯

[pə'tetoz] , [waɪt] [wʌn] [smɔːl]
Potatoes , white 1 small
土豆 , 白色的 1 小的

白土豆 1 个小号

[pə'tetoz] , [waɪt] , [mæʃt] ½ [kʌp]
Potatoes , white , mashed ½ cup
土豆 , 白色的 , 捣碎 ½ 杯子

白土豆泥 ½ 杯

[pə'tetoz] , [swiːt] , [ɔːr][jæmz] ¼ [kʌp]
Potatoes , sweet , or yams ¼ cup
土豆 , 甜的 , 或者 山药 ¼ 杯子

土豆、红薯或山药 ¼ 杯

[spʌndʒ] [keɪk] , [pleɪn] (1½ - [kjuːb]) [wʌn]
Sponge cake , plain (1½ ' cube) 1
海绵 蛋糕 , 清楚的 (1½ - 立方体) 1

原味海绵蛋糕（1½英寸立方体）1个

[aɪs] [kriːm] ([ə'mɪt] [tuː] [fæt] ['tʃɔɪsɪz]) ½ [kʌp]
Ice cream (omit two fat choices) ½ cup
冰 奶油 (忽略 二 胖的 选择) ½ 杯子

冰淇淋（省略两种高脂肪选项）½ 杯

[mɪlk] [lɪst]
MILK LIST
牛奶 列表

牛奶清单

[iːtʃ] [ʌv; əv][ðə; ðɪ] ['fɑːloʊɪŋ] [fuːd] ['tʃɔɪsɪz] [kən'teɪnz] - ['græmz][ˌkɑːrboʊ'haɪdreɪt] , [eɪt]['græmz]['proʊtiːn]
Each of the following food choices contains 12 grams carbohydrate , 8 grams protein
每个 的 这 下列的 食物 选择 包含 - 克 糖类 , 8 克 蛋白质
,
,
,

以下每种食物都含有12克碳水化合物、8克蛋白质。

- ['græmz][fæt][ænd; ənd] - ['kæləriz] .
10 grams fat and 170 calories .
- 克 胖的 和 - 卡路里 .

10克脂肪和170卡路里。

- ['kæləri] ['daɪət] · [tʃɔɪs] [ʌv; əv] ['eni] [ˌtuː'tuː]
1200 CALORIE DIET · Choice of any 2
- 卡路里 饮食 · 选择 的 任何 2

1200卡路里饮食 · 任选2种

-　['kæləri]　['daɪət] ·　[tʃɔɪs]　[ʌv; əv]['eni][ˌtuː'tuː]
1600　CALORIE　DIET　·　Choice　of　any　2
-　卡路里　饮食　·　选择　的　任何　2

1600卡路里饮食 · 任选2种

-　['kæləri]　['daɪət] ·　[tʃɔɪs]　[ʌv; əv]['eni][θriː]
1800　CALORIE　DIET　·　Choice　of　any　3
-　卡路里　饮食　·　选择　的　任何　3

1800卡路里饮食 · 任选3种

[ə'maʊnt] [tuː; tə][juːz]
Amount　to　Use
数量　到　使用

使用量

[hoʊl]　[mɪlk] (　[pleɪn][ɔːr][hə'mɑːdʒənaɪzd]) [wʌn][kʌp]
Whole　milk　(　plain　or　homogenized　)　1　cup
所有的　牛奶　(　清楚的 或者　均质化　)　1　杯子

全脂牛奶（原味或均质）1 杯

[　-　] [skɪm] [mɪlk][wʌn][kʌp]
[　12　]　Skim　milk　1　cup
[　-　]　撇去　牛奶　1　杯子

[12]脱脂牛奶 1 杯

[ɪ'væpəreɪtɪd] [mɪlk]　½　[kʌp]
Evaporated　milk　½　cup
蒸发　牛奶　½　杯子

淡奶 ½ 杯

['paʊdərd]　[hoʊl]　[mɪlk]　¼　[kʌp]
Powdered　whole　milk　¼　cup
粉末状　所有的　牛奶　¼　杯子

全脂奶粉 ¼ 杯

[　-　] [nɑːn] - [fæt][draɪ][mɪlk]['sɑːlədz]　¼　[kʌp]
[　12　]　Non　-　fat　dry　milk　solids　¼　cup
[　-　]　非　-　胖的　干燥　牛奶　固体　¼　杯子

[12]脱脂奶粉 ¼ 杯

['bʌtərmɪlk]　(　[meɪd] [frʌm; frəm]　[hoʊl]　[mɪlk]) [wʌn][kʌp]
Buttermilk　(　made　from　whole　milk　)　1　cup
酪乳　(　制成　从　所有的　牛奶　)　1　杯子

酪乳（由全脂牛奶制成）1 杯

[　-　]　['bʌtərmɪlk]　(　[meɪd] [frʌm; frəm] [skɪm] [mɪlk]) [wʌn][kʌp]
[　12　]　Buttermilk　(　made　from　skim　milk　)　1　cup
[　-　]　酪乳　(　制成　从　撇去　牛奶　)　1　杯子

[12]酪乳（由脱脂牛奶制成）1 杯

[juː; jʊ][kæn; kən][juːz][ðə; ðɪ][mɪlk][ɑːn][jʊr; jər]　[miːl]　[plæn][tuː; tə][drɪŋk][ɪn]　['kɔːfi]　,
You　can　use　the　milk　on　your　meal　plan　to　drink　in　coffee　,
你　能　使用　这　牛奶　在　你的　一顿饭　计划　到　喝　在　咖啡　,

你可以用膳食计划中的牛奶来冲泡咖啡。

[ɑːn]　['sɪriəl]　, [ɔːr][wɪð; wɪθ]　['ʌðər]　[fuːdz]　.
on　cereal　,　or　with　other　foods　.
在　谷物　, 或者　和　其他　食物　.

可以搭配麦片或其他食物一起食用。

[fæt]　[lɪst]
FAT　LIST
胖的　列表

肥胖清单

[iːtʃ] [ʌv; əv][ðə; ði] ['fɑːloʊɪŋ] [fuːd] ['tʃɔɪsɪz] [kən'teɪnz] [faɪv]['græmz][fæt] , - ['kæləriz] .

Each	of	the	following	food	choices	contains	5	grams	fat	,	45	calories	.
每个	的	这	下列的	食物	选择	包含	5	克	胖的	,	-	卡路里	.

以下每种食物均含有 5 克脂肪，45 卡路里。

- ['kæləri] ['daɪət] · [tʃɔɪs] [ʌv; əv] ['eni] [θriː]

1200	CALORIE	DIET	·	Choice	of	any	3
-	卡路里	饮食	·	选择	的	任何	3

1200卡路里饮食 · 任选3种

- ['kæləri] ['daɪət] · [tʃɔɪs] [ʌv; əv] ['eni] [θriː]

1600	CALORIE	DIET	·	Choice	of	any	3
-	卡路里	饮食	·	选择	的	任何	3

1600卡路里饮食 · 任选3种

- ['kæləri] ['daɪət] · [tʃɔɪs] [ʌv; əv] ['eni] [sɪks]

1800	CALORIE	DIET	·	Choice	of	any	6
-	卡路里	饮食	·	选择	的	任何	6

1800卡路里饮食 · 任选6种

[ə'maʊnt] [tuː; tə] [juːz]

Amount	to	Use
数量	到	使用

使用量

['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən] ([wʌn] [smɔːl] [pæt]) [wʌn] ['tiːspuːn]

Butter	or	margarine	(	1	small	pat	)	1	teaspoon
黄油	或者	人造黄油	(	1	小的	拍	)	1	茶匙

黄油或人造黄油（一小块）1茶匙

['beɪkən] , [krɪsp] [wʌn] [slaɪs]

Bacon	,	crisp	1	slice
熏肉	,	脆	1	片

培根，脆皮1片

[kriːm] , [laɪt] [ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz]

Cream	,	light	2	tablespoons
奶油	,	光	2	汤匙

淡奶油 2 汤匙

[kriːm] , ['hevi] [wʌn] ['teɪblspuːn]

Cream	,	heavy	1	tablespoon
奶油	,	重的	1	汤匙

浓奶油 1 汤匙

[kriːm] [tʃiːz] [wʌn] ['teɪblspuːn]

Cream	cheese	1	tablespoon
奶油	奶酪	1	汤匙

奶油奶酪 1 汤匙

[ˌævə'kɑːdoʊ] ([fɔːr] - [daɪ'æmɪtər]) ⅛

Avocado	(	4	'	diameter	)	⅛
牛油果	(	4	-	直径	)	⅛

牛油果（直径 4 英寸）⅛

[frentʃ] ['dresɪŋ] [wʌn] ['teɪblspuːn]

French	dressing	1	tablespoon
法语	敷料	1	汤匙

法式沙拉酱 1 汤匙

['meɪəneɪz] [wʌn] ['tiːspuːn]

Mayonnaise	1	teaspoon
蛋黄酱	1	茶匙

蛋黄酱 1 茶匙

[ɔɪl] [ɔːr] ['kʊkɪŋ] [fæt] [wʌn] ['tiːspuːn]
Oil **or** **cooking** **fat** **1** **teaspoon**
油 或者 烹饪 胖的 1 茶匙

食用油或油脂 1 茶匙

[nʌts] [sɪks] [smɔːl]
Nuts **6** **small**
坚果 6 小的

6个小坚果

['ɑːlɪvz] [faɪv] [smɔːl]
Olives **5** **small**
橄榄 5 小的

5颗小橄榄

[fruːt] [lɪst]
FRUIT **LIST**
水果 列表

水果清单

[iːtʃ] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['fɑːloʊɪŋ] [fuːd] ['tʃɔɪsɪz] [kən'teɪnz] - ['græmz] [ˌkɑːrboʊ'haɪdreɪt] [ænd; ənd] - ['kæləriz]
Each **of** **the** **following** **food** **choices** **contains** **10** **grams** **carbohydrate** **and** **40** **calories**
每个 的 这 下列的 食物 选择 包含 - 克 糖类 和 - 卡路里
.
:
·

以下每种食物都含有 10 克碳水化合物和 40 卡路里。

- ['kæləri] ['daɪət] · [tʃɔɪs] [ʌv; əv] ['eni] [faɪv]
1200 **CALORIE** **DIET** **·** **Choice** **of** **any** **5**
- 卡路里 饮食 · 选择 的 任何 5

1200卡路里饮食 · 任选5种

- ['kæləri] ['daɪət] · [tʃɔɪs] [ʌv; əv] ['eni] [faɪv]
1600 **CALORIE** **DIET** **·** **Choice** **of** **any** **5**
- 卡路里 饮食 · 选择 的 任何 5

1600卡路里饮食 · 任选5种

- ['kæləri] ['daɪət] · [tʃɔɪs] [ʌv; əv] ['eni] [faɪv]
1800 **CALORIE** **DIET** **·** **Choice** **of** **any** **5**
- 卡路里 饮食 · 选择 的 任何 5

1800卡路里饮食 · 任选5种

[ə'maʊnt] [tuː; tə] [juːz]
Amount **to** **Use**
数量 到 使用

使用量

['æp(ə)l] ([ˌtuː'tuː] - [daɪ'æmɪtər]) [wʌn] [smɔːl]
Apple **(** **2** **'** **diameter** **)** **1** **small**
苹果 (2 - 直径) 1 小的

苹果（直径 2 英寸）1 个小号

['æpəlˌsɔːs] ½ [kʌp]
Applesauce **½** **cup**
苹果酱 ½ 杯子

苹果酱 ½ 杯

['eɪprɪkɒts] , [freʃ] [ˌtuː'tuː] ['miːdiəm]
Apricots **,** **fresh** **2** **medium**
杏子 , 新鲜的 2 中等的

新鲜杏子，2个中等大小

['eɪprɪkɒts] , [draɪd] [fɔːr] [hævz]
Apricots , dried 4 halves
杏子 , 干燥 4 一半

杏干 4 个半个

[bə'nænə] ½ [smɔːl]
Banana ½ small
香蕉 ½ 小的

香蕉 ½ 小号

['blækˌberiz] [wʌn] [kʌp]
Blackberries 1 cup
黑莓 1 杯子

黑莓 1 杯

['ræzˌberiːz] [wʌn] [kʌp]
Raspberries 1 cup
覆盆子 1 杯子

覆盆子 1 杯

['strɔːberɪz] [wʌn] [kʌp]
Strawberries 1 cup
草莓 1 杯子

草莓 1 杯

['bluːberiz] ⅔ [kʌp]
Blueberries ⅔ cup
蓝莓 ⅔ 杯子

蓝莓 ⅔ 杯

['kæntəloʊp] ([sɪks] - [daɪ'æmɪtər]) ¼
Cantaloupe (6 ' diameter) ¼
哈密瓜 (6 - 直径) ¼

哈密瓜（直径 6 英寸）¼

['tʃeriːz] - [lɑːrdʒ]
Cherries 10 large
樱桃 - 大的

10颗大樱桃

[deɪts] [ˌtuː'tuː]
Dates 2
日期 2

日期 2

[fɪgz] , [freʃ] [ˌtuː'tuː] [lɑːrdʒ]
Figs , fresh 2 large
无花果 , 新鲜的 2 大的

新鲜无花果，2个大

[fɪgz] , [draɪd] [wʌn] [smɔːl]
Figs , dried 1 small
无花果 , 干燥 1 小的

无花果干 1 个小

['greɪpfruːt] ½ [smɔːl]
Grapefruit ½ small
柚子 ½ 小的

半个小葡萄柚

['greɪpfruːt] [dʒuːs] ½ [kʌp]
Grapefruit juice ½ cup
柚子 汁 ½ 杯子

葡萄柚汁 ½ 杯

[greɪps] -
Grapes **12**
葡萄 -

葡萄 12

[greɪp] [dʒuːs] ¼ [kʌp]
Grape **juice** **¼** **cup**
葡萄 汁 ¼ 杯子

葡萄汁 ¼ 杯

['hʌnɪˌdjʊ] ['melən] , ['miːdiəm] ⅛
Honeydew **melon** **,** **medium** **⅛**
甘露 瓜 , 中等的 ⅛

蜜瓜，中等大小⅛

['mæŋgoʊ] ½ [smɔːl]
Mango **½** **small**
芒果 ½ 小的

芒果 ½ 小

['ɔrɪndʒ] [wʌn] [smɔːl]
Orange **1** **small**
橙子 1 小的

橙色 1 小号

['ɔrɪndʒ] [dʒuːs] ½ [kʌp]
Orange **juice** **½** **cup**
橙子 汁 ½ 杯子

橙汁 半杯

[pə'paɪə] ⅓ ['miːdiəm]
Papaya **⅓** **medium**
木瓜 ⅓ 中等的

木瓜 ⅓ 中等

[piːtʃ] [wʌn] ['miːdiəm]
Peach **1** **medium**
桃 1 中等的

桃子 1 中等

[per] [wʌn] [smɔːl]
Pear **1** **small**
梨 1 小的

梨 1 个小

['paɪnæp(ə)l] ½ [kʌp]
Pineapple **½** **cup**
菠萝 ½ 杯子

菠萝 ½ 杯

['paɪnæp(ə)l][dʒuːs] ⅓ [kʌp]
Pineapple **juice** **⅓** **cup**
菠萝 汁 ⅓ 杯子

菠萝汁 ⅓ 杯

[plʌmz] [ˌtuː'tuː] ['miːdiəm]
Plums **2** **medium**
李子 2 中等的

2个中等大小的李子

[pruːnz] , [draɪd] [ˌtuː'tuː] ['miːdiəm]
Prunes **,** **dried** **2** **medium**
西梅 , 干燥 2 中等的

干西梅干 2 中等

['reɪzɪnz] [ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz]
Raisins **2** **tablespoons**
葡萄干 2 汤匙

葡萄干 2 汤匙

['tændʒəriːn][wʌn][lɑːrdʒ]
Tangerine **1** **large**
柑橘 1 大的

橘子 1 大

['wɔːtərmelən] [wʌn] [kʌp]
Watermelon **1** **cup**
西瓜 1 杯子

西瓜 1 杯

[juː; jʊ] [meɪ] [juːz][jʊr; jər][fruːt] [freʃ] , [draɪd] , [kʊkt] ,
You **may** **use** **your** **fruit** **fresh** **,** **dried** **,** **cooked** **,**
你 可能 使用 你的 水果 新鲜的 , 干燥 , 煮熟 ,

你可以使用新鲜的、晒干的或煮熟的水果。

[kænd] [ɔːr]['froʊz(ə)n][æz; əz] [lɔːŋ] [æz; əz][noʊ]['ʃʊgər] [hæz; həz] [bɪn] ['ædɪd] .
canned **or** **frozen** **as** **long** **as** **no** **sugar** **has** **been** **added** **.**
罐装 或者 冷冻 作为 长的 作为 不 糖 有 到过 额外 .

只要没有添加糖，罐装或冷冻的都可以。

[miːt] [lɪst]
MEAT **LIST**
肉 列表

肉类清单

[iːtʃ] [ʌv; əv][ðə; ði] ['fɑːloʊɪŋ] [fuːd] ['tʃɔɪsɪz] [kən'teɪnz] ['sɛvən]['græmz]['proʊtiːn] , [faɪv]['græmz][fæt] , -
Each **of** **the** **following** **food** **choices** **contains** **7** **grams** **protein** **,** **5** **grams** **fat** **,** **75**
每个 的 这 下列的 食物 选择 包含 7 克 蛋白质 , 5 克 胖的 , -
['kæləriz] .
calories **.**
卡路里 .

以下每种食物都含有 7 克蛋白质、5 克脂肪、75 卡路里。

- ['kæləri] ['daɪət] · [tʃɔɪs] [ʌv; əv] ['eni] [fɔːr]
1200 **CALORIE** **DIET** **·** **Choice** **of** **any** **4**
- 卡路里 饮食 · 选择 的 任何 4

1200卡路里饮食 · 任选4种

- ['kæləri] ['daɪət] · [tʃɔɪs] [ʌv; əv] ['eni] [sɪks]
1600 **CALORIE** **DIET** **·** **Choice** **of** **any** **6**
- 卡路里 饮食 · 选择 的 任何 6

1600卡路里饮食 · 任选6种

- ['kæləri] ['daɪət] · [tʃɔɪs] [ʌv; əv] ['eni] [sɪks]
1800 **CALORIE** **DIET** **·** **Choice** **of** **any** **6**
- 卡路里 饮食 · 选择 的 任何 6

1800卡路里饮食 · 任选6种

[ə'maʊnt] [tuː; tə] [juːz]
Amount **to** **Use**
数量 到 使用

使用量

[miːt] [ænd; ənd] ['poʊltri] (['miːdiəm] [fæt]) [θriː] - [fɔːr][ɑːz] .
Meat **and** **Poultry** **(** **medium** **fat** **)** **3** **-** **4** **Oz** **.**
肉 和 家禽 (中等的 胖的) 3 - 4 奥兹 .

肉类和家禽（中等脂肪）3-4 盎司。

['ævərɪdʒ] ['sɜːrvɪŋ] ([biːf] , [læm] , [pɔːrk] , ['lɪvər] , ['tʃɪkɪn] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .)

Average	Serving	(	Beef	,	lamb	,	pork	,	liver	,	chicken	,	etc	.	)
平均的	服务	(	牛肉	,	羊肉	,	猪肉	,	肝	,	鸡	,	ETC	.	)

平均份量（牛肉、羊肉、猪肉、肝脏、鸡肉等）

[wʌn] [aʊns] [-]

1	ounce	[	13	]
1	盎司	[	-	]

1盎司[13]

[koʊld] [kʌts] (4½ - [eks] ⅛ -) [səˈlɑːmi] , [mɪnst] [hæm] , [bəˈloʊnjə] , ['lɪvərˌwɜːrst] , ['lʌntʃən] [loʊf] [wʌn] [slaɪs]

Cold	cuts	(	4½	'	x	⅛	'	)	Salami	,	Minced	Ham	,	Bologna	,	Liverwurst	,	Luncheon	Loaf	1	slice
寒冷的	削减	(	4½	-	x	⅛	-	)	萨拉米香肠	,	剁碎	火腿	,	博洛尼亚	,	肝肠	,	午餐	面包	1	片

冷切肉（4½英寸 x ⅛英寸）：萨拉米香肠、火腿碎、博洛尼亚香肠、肝肠、午餐肉 1片

['fræŋkfɜːrtər] ([eɪt] - [naɪn][pər]['el biː] .) [wʌn]

Frankfurter	(	8	-	9	per	lb	.	)	1
法兰克福	(	8	-	9	每	磅	.	)	1

法兰克福香肠（每磅 8-9 根）1

[eg] [wʌn]

Egg	1
蛋	1

鸡蛋 1

[fɪʃ] : ['hædək] , ['flaʊndər] , [beɪs] , [θriː] - [fɔːr][ɑːz] .

Fish	:	haddock	,	flounder	,	bass	,	3	-	4	Oz	.
鱼	:	黑线鳕	,	比目鱼	,	低音	,	3	-	4	奥兹	.

鱼：黑线鳕、比目鱼、鲈鱼，3-4盎司。

['ævərɪdʒ]

Average
平均的

平均的

['sɜːrvɪŋ] [wʌn] [aʊns] [-]

Serving	1	ounce	[	13	]
服务	1	盎司	[	-	]

每份 1 盎司[13]

['sɜːrvɪŋ]

Serving
服务

服务

['sæmən] , ['tuːnə] , [kræb] , ['lɑːbstər] ¼ [kʌp]

Salmon	,	tuna	,	crab	,	lobster	¼	cup
三文鱼	,	金枪鱼	,	螃蟹	,	龙虾	¼	杯子

三文鱼、金枪鱼、螃蟹、龙虾 ¼ 杯

[ʃrɪmp] , [klæmz] , ['ɔɪstər] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] . [faɪv] [smɔːl]

Shrimp	,	clams	,	oysters	,	etc	.	5	small
虾	,	蛤蜊	,	牡蛎	,	ETC	.	5	小的

虾、蛤蜊、牡蛎等，5个小的

[sɑːˈdiːnz] [θriː] ['miːdiəm]

Sardines	3	medium
沙丁鱼	3	中等的

沙丁鱼 3 中等

[tʃiːz] , ['tʃedər] [taɪp] [wʌn] [aʊns]
Cheese , Cheddar type 1 ounce
奶酪 , 切达干酪 类型 1 盎司

切达干酪 1盎司

['kɑːtɪdʒ] ¼ [kʌp]
Cottage ¼ cup
小屋 ¼ 杯子

农家四分之一杯

['piːnʌt] ['bʌtər] [ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz]
Peanut butter 2 tablespoons
花生 黄油 2 汤匙

花生酱 2 汤匙

“ [bɪ'twiːn] - [miːl] ” [snæk] [lɪst]
“ BETWEEN - MEAL ” SNACK LIST
“ 之间 - 一顿饭 ” 小吃 列表

两餐之间零食清单

[iːtʃ] [ʌv; əv][ðə; ði] ['fɑːloʊɪŋ] “ [bɪ'twiːn] - [miːl] ” [snæks] [ɪz] [meɪd] [wɪð; wɪθ][nɑːks] — [ðə; ði]['riːəl]
Each of the following “ Between - Meal ” snacks is made with Knox — the real
每个 的 这 下列的 “ 之间 - 一顿饭 ” 零食 是 制成 和 诺克斯 — 这 真实的
[ˌʌn'fleɪvərd] ['dʒelətn] .
unflavored gelatine .
无味 明胶 .

以下每款“餐间零食”均采用诺克斯（Knox）——真正的无味明胶制成。

[ðer; ðər][ɑːr; ər]['oʊnli] - ['kæləriz] [ɪn] [iːtʃ] ['envəloʊp] [ʌv; əv] [haɪ] - ['proʊtiːn][nɑːks] .
There are only 28 calories in each envelope of High - Protein Knox .
那里 是 仅有的 - 卡路里 在 每个 信封 的 高的 - 蛋白质 诺克斯 .

每包高蛋白诺克斯蛋白粉只有 28 卡路里。

- ['kæləri] ['daɪət] · [teɪk] [nɑːks] [drɪŋk] [θriː] [taɪmz] ['deɪli]
1200 CALORIE DIET · Take Knox Drink 3 times daily
- 卡路里 饮食 · 拿 诺克斯 喝 3 时代 日常的

1200卡路里饮食 · 每日饮用3次诺克斯饮品

- ['kæləri] ['daɪət] · [teɪk] [nɑːks] [drɪŋk] [θriː] [taɪmz] ['deɪli]
1600 CALORIE DIET · Take Knox Drink 3 times daily
- 卡路里 饮食 · 拿 诺克斯 喝 3 时代 日常的

1600卡路里饮食 · 每日饮用3次诺克斯饮品

- ['kæləri] ['daɪət] · [teɪk] [nɑːks] [drɪŋk] [θriː] [taɪmz] ['deɪli]
1800 CALORIE DIET · Take Knox Drink 3 times daily
- 卡路里 饮食 · 拿 诺克斯 喝 3 时代 日常的

1800卡路里饮食 · 每日饮用3次诺克斯饮品

[teɪk] [ðə; ði][nɑːks] [haɪ] - ['proʊtiːn] [drɪŋk] ½ ['aʊər] [bɪ'fɔːr] [miːlz] [æz; əz][ə; eɪ][koʊld][drɪŋk] ([wɪð; wɪθ]
Take the Knox High - Protein Drink ½ hour before meals as a cold drink (with
拿 这 诺克斯 高的 - 蛋白质 喝 ½ 小时 前 餐 作为 一个 寒冷的 喝 (和
[fruːt] [dʒuːsiz]) .
Fruit Juices) .
水果 果汁) .

餐前 30 分钟将 Knox 高蛋白饮料冷饮（可加入果汁）。

['empti] [wʌn] ['envəloʊp] [nɑːks] ['dʒelətn] [ɪn] ¾ [glæs] [ʌv; əv] ['ɔrɪndʒ] [dʒuːs] , ['ʌðər] [fruːt] [dʒuːsiz][ɔːr]
Empty 1 envelope Knox Gelatine in ¾ glass of orange juice , other fruit juices or
空的 1 信封 诺克斯 明胶 在 ¾ 玻璃 的 橙子 汁 , 其他 水果 果汁 或者
['wɔːtər] ,
water ,
水 ,

将1包诺克斯明胶倒入3/4杯橙汁、其他果汁或水中，

[nɑːt] [aɪst] .
not **iced** **.**
不是 冰镇 .

没有加冰。

[let] ['lɪkwɪd][əb'zɔːrb][ðə; ði] ['dʒelətn] .
Let **liquid** **absorb** **the** **gelatine** **.**
让 液体 吸收 这 明胶 .

让液体吸收明胶。

[ðen] [stɜːr] ['brɪskli] .
Then **stir** **briskly** **.**
然后 搅拌 轻快地 .

然后快速搅拌。

[drɪŋk] ['kwɪkli] .
Drink **quickly** **.**
喝 迅速地 .

快速喝完。

[ɪf] [ˌaɪ 'tiː] ['θɪkənz] , [ˌeɪ diː 'diː] [mɔːr] ['lɪkwɪd] , [stɜːr] [ə'gen] .
If **it** **thickens** **,** **add** **more** **liquid** **,** **stir** **again** **.**
如果 它 增厚 , 添加 更多的 液体 , 搅拌 再次 .

如果变稠了，就加点液体，再搅拌一下。

[ɔːr]
OR
或者

或者

[æz; əz][ə; eɪ][hɑːt][drɪŋk] ([wɪð; wɪθ] ['buːjɑːn]) .
As **a** **hot** **drink** **(** **with** **Bouillon** **)** **.**
作为 一个 热的 喝 (和 布永) .

作为一种热饮（加肉汤）。

['sprɪŋk(ə)l][wʌn] ['envələʊp] [nɑːks] ['dʒelətn] [ɑːn] ¼ [kʌp][koʊld]['wɔːtər][tuː; tə] ['sɔːfn] .
Sprinkle **1** **envelope** **Knox** **Gelatine** **on** **¼** **cup** **cold** **water** **to** **soften** **.**
撒 1 信封 诺克斯 明胶 在 ¼ 杯子 寒冷的 水 到 软化 .

将 1 包诺克斯明胶粉撒在 ¼ 杯冷水中使其软化。

[ˌeɪ diː 'diː][wʌn] ['buːjɑːn] [kjuːb][ænd; ənd] ¾ [kʌp] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər] .
Add **1** **bouillon** **cube** **and** **¾** **cup** **boiling** **water** **.**
添加 1 肉汤 立方体 和 ¾ 杯子 沸腾 水 .

加入1块浓汤宝和3/4杯沸水。

[stɜːr][ʌn'tɪl] ['dʒelətn] [ænd; ənd] ['buːjɑːn] [kjuːb][ɑːr; ər] ['θɜːrəli] [dɪ'zɑːlvd] .
Stir **until** **gelatine** **and** **bouillon** **cube** **are** **thoroughly** **dissolved** **.**
搅拌 直到 明胶 和 肉汤 立方体 是 彻底 溶解 .

搅拌至明胶和浓汤宝完全溶解。

¾ [kʌp][ʌv; əv] ['eni] ['veri] [hɑːt] [brɔːθ] [meɪ] [biː; bi] [juːst] [ɪn] [pleɪs] [ʌv; əv] ['buːjɑːn] .
¾ **cup** **of** **any** **very** **hot** **broth** **may** **be** **used** **in** **place** **of** **bouillon** **.**
¾ 杯子 的 任何 非常 热的 肉汤 可能 是 用过的 在 地方 的 肉汤 .

可以用 ¾ 杯非常热的肉汤代替肉汤块。

['æftər][juː; jʊ][hæv; həv] [riːtʃt] [jʊr; jər] [weɪt] [goʊl] . . . [teɪk] [nɑːks] “ ['buːstər] ” [drɪŋk] ([wɪð; wɪθ]
After **you** **have** **reached** **your** **weight** **goal** **.** **.** **.** **take** **Knox** **“** **Booster** **”** **Drink** **(** **with**
后 你 有 达到 你的 重量 目标 . . . 拿 诺克斯 “ 增压器 ” 喝 (和
[mɪlk]) [tuː; tə] [meɪn'teɪn] [weɪt] [ænd; ənd][tuː; tə] [sə'plaɪ] [ə'dɪʃən(ə)l] ['proʊtiːn] .
milk **)** **to** **maintain** **weight** **and** **to** **supply** **additional** **protein** **.**
牛奶) 到 维持 重量 和 到 供应 额外的 蛋白质 .

达到理想体重后……服用诺克斯“增重”饮料（加牛奶）以维持体重并补充额外蛋白质。

[wʌn] ([eɪt][ɑːz] .)
1 (8 oz .)
1 (8 盎司 .)

1（8盎司）

[glæs] [kən'teɪnz] - ['græmz]['proʊtiːn] , - ['kæləriz] .
glass contains 15 grams protein , 130 calories .
玻璃 包含 - 克 蛋白质 , - 卡路里 .

每杯含15克蛋白质，130卡路里。

[ɪn][æn; ən][eɪt][ɔːr] - [ɑːz] .
In an 8 or 10 oz .
在 一个 8 或者 - 盎司 .

8盎司或10盎司。

[draɪ] [glæs] ,
dry glass ,
干燥 玻璃 ,

干玻璃，

['θɜːrəli] [mɪks][wʌn] ['envəloʊp] [nɑːks] ['dʒelətn] [wɪð; wɪθ][θriː][tuː; tə][sɪks] ['teɪbəlˌspuːnz] ['ɪnstənt] [nɑːn] -
thoroughly mix 1 envelope Knox Gelatine with 3 to 6 tablespoons instant non -
彻底 混合 1 信封 诺克斯 明胶 和 3 到 6 汤匙 立即的 非 -
[fæt][draɪ][mɪlk] (['veriz] [wɪð; wɪθ][brænd]) .
fat dry milk (varies with brand) .
胖的 干燥 牛奶 (变化 和 品牌) .

将 1 包诺克斯明胶与 3 至 6 汤匙速溶脱脂奶粉（因品牌而异）充分混合。

[fɪl] [wɪð; wɪθ][koʊld]['wɔːtər] .
Fill with cold water .
充满 和 寒冷的 水 .

注入冷水。

[stɜːr] ['brɪskli] [ʌn'tɪl] [mɪlk] ['θɜːrəli] [di'zɔlvz] .
Stir briskly until milk thoroughly dissolves .
搅拌 轻快地 直到 牛奶 彻底 溶解 .

快速搅拌至牛奶完全溶解。

[drɪŋk] ['kwɪkli] .
Drink quickly .
喝 迅速地 .

快速喝完。

['futnəuts]
FOOTNOTES
脚注

脚注

[-] [skɪm] [mɪlk] ['prɑːdʌkt] [kən'teɪn] [les] [fæt] .
[12] Skim milk products contain less fat .
[-] 撇去 牛奶 产品 包含 较少的 胖的 .

[12]脱脂牛奶制品脂肪含量较低。

[wen] [juːst] [ɪn'sted] [ʌv; əv] [hoʊl] [mɪlk][ˌeɪ diː 'diː][ˌtuː'tuː][fæt] ['tʃɔɪsɪz] [tuː; tə][get][ðə; ðɪ] [seɪm] [fuːd]
When used instead of whole milk add 2 fat choices to get the same food
什么时候 用过的 反而 的 所有的 牛奶 添加 2 胖的 选择 到 得到 这 相同的 食物
['vælјuː] .
value .
价值 .

如果用其他脂肪代替全脂牛奶，则需添加 2 种脂肪才能获得相同的营养价值。

[-] ['i:kwəlz][wʌn] [mi:t] [tʃɔɪs] ; [θri:][ɑ:z] .
[13] Equals 1 Meat Choice ; 3 oz .
[-] 等于 1 肉 选择 ; 3 盎司 .

[13]等于 1 份肉类选择；3 盎司。

['sɜ:rvɪŋ] ['ju:zɪz][θri:] [mi:t] [lɪst] ['tʃɔɪsɪz] .
serving uses 3 Meat List Choices .
服务 用途 3 肉 列表 选择 .

提供三种肉类选择。

[fɔ:r; fər] [ə'dɪʃən(ə)l] ['kɑ:piz] [ʌv; əv] [ðɪs] [kən'vi:niənt] [ri'dju:siŋ] [tʃɑ:rt] [tu:; tə] ['kæri] [ɪn][jʊr; jər] [pɜ:rs] [ɔ:r]
For additional copies of this convenient reducing chart to carry in your purse or
为了 额外的 副本 的 这 方便的 减少 图表 到 携带 在 你的 钱包 或者
['pɑ:kɪt] [raɪt] :
pocket write :
口袋 写 :

如需更多便于携带的缩减表副本，请写信至：

['tʃɑ:z] .
CHAS .
查斯 .

查斯。

[bi:] . [nɑ:ks] ['dʒelətn] [ˌsi: 'oʊ] . , ['dʒɔnztajn] , [en] . [waɪ] .
B . KNOX GELATINE CO . , Johnstown , N . Y .
B . 诺克斯 明胶 一氧化碳 . , 约翰斯敦 , N . 是 .

B. KNOX 明胶公司，纽约州约翰斯敦

[-] [noʊts]
Transcriber's Notes
转录员的 笔记

转录者注释

['saɪləntli] [kə'rektɪd] [ə; eɪ] [fju:] ['taipəus] .
Silently corrected a few typos .
默默 已更正 一个 很少 拼写错误 .

默默地改正了几处拼写错误。

[ri'teind] [ˌpʌblɪ'keɪʃ(ə)n][ˌɪnfər'meɪʃ(ə)n][frʌm; frəm][ðə; ði] ['prɪntɪd] [ɪ'dɪʃn] : [ðɪs] ['i:bʊk] [ɪz]['pʌblɪk] -
Retained publication information from the printed edition : this eBook is public -
保留 发布 信息 从 这 打印 版 : 这 电子书 是 民众 -
[doʊ'meɪn][ɪn][ðə; ði] ['kʌntri] [ʌv; əv][ˌpʌblɪ'keɪʃ(ə)n] .
domain in the country of publication .
领域 在 这 国家 的 发布 .

保留了印刷版中的出版信息：本电子书在出版国属于公共领域。

[ɪn][ðə; ði][tekst]['vɜ:rʒ(ə)nz]['oʊnli] , [tekst][ɪn][ɪ'tælɪks][ɪz] [di'limitid] [baɪ] _ [ˌʌndə'skɔ:z] _ .
In the text versions only , text in italics is delimited by _ underscores _ .
在 这 文本 版本 仅有的 , 文本 在 斜体 是 分隔符 经过 _ 下划线 _ .

仅在文本版本中，斜体文本用下划线分隔。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神